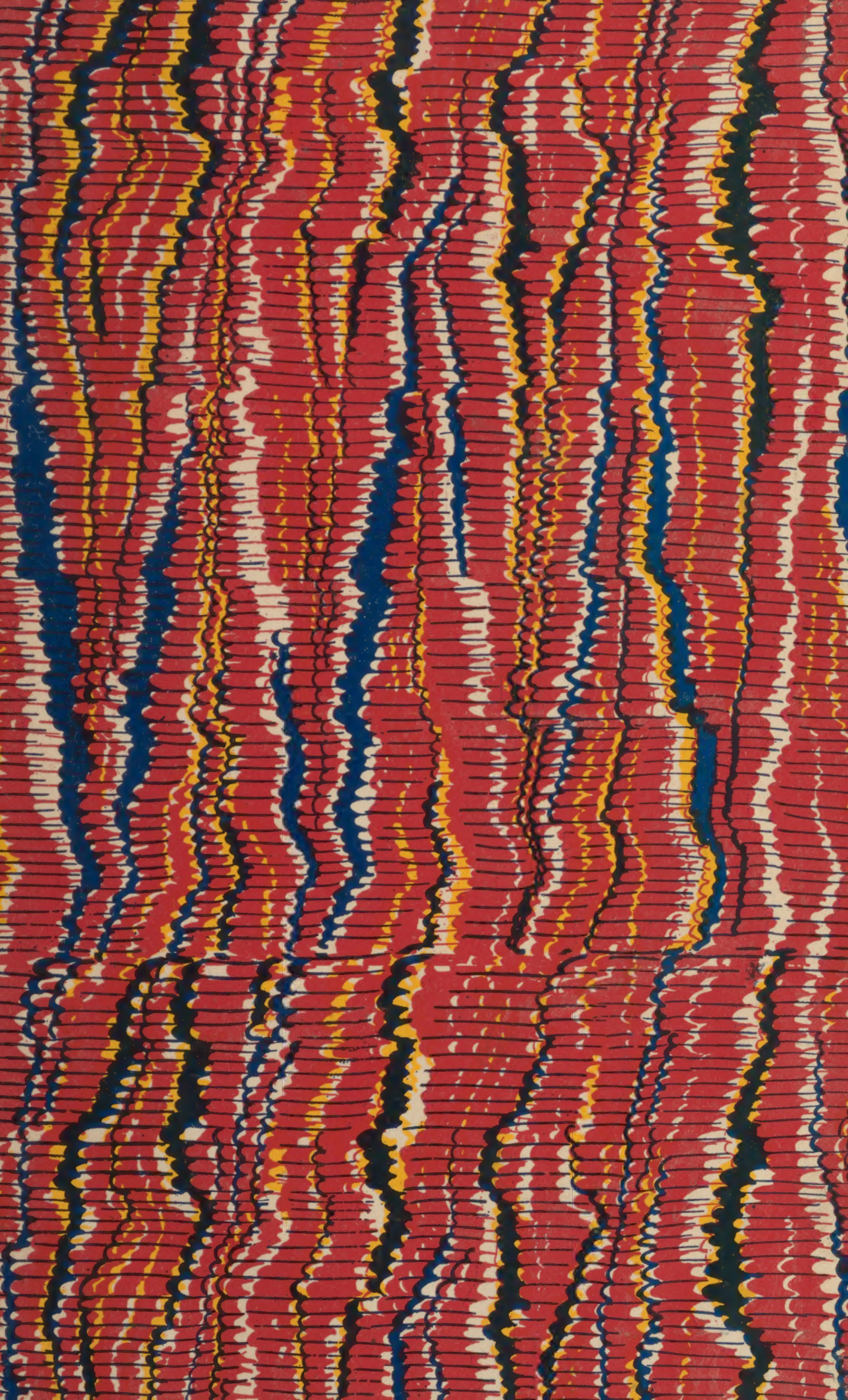


HQ P877 1906
60520930R
NLM 05014655 4
NATIONAL LIBRARY OF MEDICINE
SURGEON GENERAL'S OFFICE
LIBRARY.
ANNEX
Section
No. 193995
No. 113, W. D. S. G. O.
3—513
40-7-2



POUR ÊTRE FEMME

MANUEL DE LA VIE FÉMININE

PAR MESDAMES :

RENÉ D'ANJOU — CYPRIS — CLAIRE DELUNE — BARONNE DE LA MARFÉE — MAYAC — JANE DE PARIS — MARIE ROGER. — VICOMTESSE DE VALD'HOR.

MM. LES DOCTEURS :
ELIACHEFF — GOUDIN.

MM. DE ROCHETAL — P. BISCHOFF.

PARIS
PAUL BISCHOFF, ÉDITEUR
23, RUE FONTAINE, 23

POUR ÊTRE FEMME



POUR ÊTRE FEMME

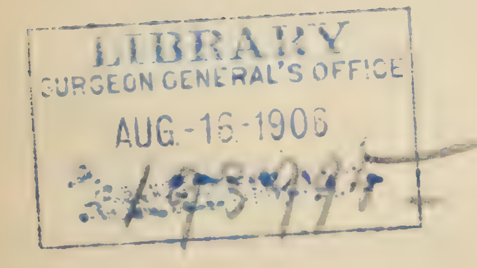
MANUEL DE LA VIE FÉMININE

PAR MESDAMES :

RENÉ D'ANJOU — CYPRIS — CLAIRE DELUNE — BARONNE DE LA MARFÉE — MAYAC — JANE DE PARIS — MARIE ROGER — VICOMTESSE DE VALD'HOR.

MM. LES DOCTEURS :
ELIACHEFF — GOUDIN.

MM.
DE ROCHETAL — P. BISCHOFF.



PARIS
PAUL BISCHOFF, ÉDITEUR
23, RUE FONTAINE, 23

—

INTRODUCTION

Être utile, c'est notre désir.
Faire tous nos efforts pour y parvenir, c'est notre but.

Oui, « être utile ! » Telle est la seule, la très modeste prétention qui a donné naissance à ce livre : *Pour être femme*. Et en réalisant ici une idée longuement mûrie et caressée, nous n'avons pas eu l'outrecuidante ambition de mettre au monde un de ces chefs-d'œuvre appelés à étonner les foules béantes, non plus qu'à faire étalage de connaissances transcendantales. Notre idéal est infiniment moins inaccessible.

Mettre à la portée de toutes les femmes, quelles qu'elles soient, un recueil de bons conseils soigneusement contrôlés, sévèrement vérifiés, les faire profiter, — toutes celles qui voudront bien nous faire l'honneur de lire ou de consulter ce recueil, — de l'expérience acquise souvent bien chèrement, par d'autres qui connaissent la vie, la plus brillante comme la plus bourgeoise, la plus placide comme la plus mondaine ; donner à la jeune fille certaines notions essentielles qu'il lui faudrait bien des années à acquérir par ses moyens personnels, et lui faire connaître, de façon qu'elle puisse se diriger, l'existence où elle va entrer ; la guider au seuil du monde, par des indications en quelque sorte quasi maternelles ; lui signaler sans brutalité, mais sans hypocrisie non plus, les risques, les dangers auxquels elle peut se trouver exposée et auxquels l'ignorance où on l'a trop longtemps entretenue l'exposait.

Cette partie de notre travail est l'une de celles auxquelles nous avons apporté les soins les plus attentifs, car nous la jugeons de toute première importance.

Quelques efforts qu'on ait tentés, en ces toutes dernières années, pour développer chez la jeune fille le goût des connaissances pratiques, des préoccupations domestiques, il nous semble qu'il reste encore terriblement à faire dans ce domaine.

Pour beaucoup de parents qui ont trop pris le contrepied de cette parole du bonhomme Chrysale,

Qu'une femme en sait toujours assez
Quand la capacité de son esprit se hausse
A connaître un pourpoint d'avec un haut-de-chausse,

pour beaucoup de parents, dis-je, leur fille a reçu une éducation complète le jour où elle a acquis sur les bancs d'un lycée ou d'un pensionnat des notions plus ou moins complètes sur la grammaire et l'arithmétique, l'histoire, la géographie, et volontiers d'aucuns s'imaginent que le brevet, simple ou supérieur, agrémenté de quelques leçons de valse ou de boston, suffit amplement à faire une jeune fille parfaite. L'erreur est grande, et nous donnerions volontiers le premier pas à la bonne femme d'intérieur, à la ménagère soigneuse, ordonnée, attachée à son foyer, sur ces demi-savantes dont on nous encombre.

Mettons-les, si vous voulez, sur le même plan. Faisons mieux : tâchons de les fondre toutes deux en une seule et même personne. Ne négligeons pas l'instruction, littéraire ou scientifique, joignons-y l'étude et la pratique de l'économie domestique, l'enseignement du devoir intérieur, devoir conjugal, devoir maternel. Tâchons de former des perfections, des « perles », comme on dit en badinant.

L'ambition n'en vaut-elle pas une autre ?

« *Pour être femme* » aspire à être le livre par excellence, le livre de *la femme*, jeune fille, épouse, mère, le livre qui sera son compagnon à travers toute la vie, son guide dans les cas embarrassants, qu'il s'agisse d'un détail de toilette ou de la préparation d'une réception à grand fracas ; de l'organisation de la maison ou de l'arrangement artistique d'un salon ou d'une chambre ; des devoirs mondains ou de l'hygiène générale ; des soins à donner au « petit dernier » en cas de mal subit ou des distractions familiales, des jeux du *home*, du jardin, des sports. .

Encore que la littérature n'ait pas été notre principale préoccupation, nous n'avons pas moins mis un point d'honneur et comme une manière de coquetterie à ne nous environner que de collaboratrices et de collaborateurs qui non seulement connaissent admirablement et à fond les questions qu'ils ont bien voulu exposer à notre appel, et qui sont en quelque sorte des spécialistes dans chacune des matières qu'ils ont traitées, mais ont encore un souci de la forme, de la clarté, — cette première condition de l'élégance du style.

Et ainsi, nous croyons — sans fausse modestie — avoir mis sur pied un ouvrage où les femmes les plus distinguées comme éducation et rang social, aussi bien que les femmes de condition plus modeste, pourront chacune trouver de quoi faire leur profit.

Si nous y avons réussi, à nos aimables lectrices de le dire...

PAUL BISCHOFF.

TABLE DES MATIÈRES

POUR ÊTRE FEMME

CHAPITRE XXVII

CHAPITRE XXVIII

CHAPITRE XXIX

Grand Concours d'appréciations sur les différentes rubriques traitées dans cet ouvrage

100 prix, au total 3000 francs espèces

(Voir les conditions du concours à la fin de l'ouvrage)

POUR ÊTRE FEMME

Beaucoup parmi vous, mes chères lectrices, en lisant le titre de cet ouvrage, vont se demander si nous avons la prétention de découvrir et de vous apprendre ce que c'est qu'une femme.

Assurément non !... Le féminisme a fait en peu d'années de si rapides progrès qu'il a débordé sur toutes les parties du globe ; partout on a parlé de la femme, de ses prérogatives et de ses droits. Une multitude de journaux ont proclamé son règne ; elle est devenue le point de mire de notre société, l'objet de luxe de notre civilisation, la lauréate acclamée de nos plus belles institutions.

On a écrit sur *Elle* des volumes nombreux, si bien qu'en apparence tout semble avoir été dit de ce qui la concerne.

En réalité, on n'a négligé qu'un point : c'est de préciser sa fonction.

Les plus ardents féministes, emportés par leur zèle, ont oublié qu'avant tout la femme est une épouse et une mère...

Les uns, épris d'esthétique, ont voulu en faire un bibelot d'art, et, sous leur influence, des écoles de coquetterie sont nées, d'autant plus dangereuses pour sa valeur morale qu'elles correspondent à ses plus secrètes aspirations qui trop souvent, l'entraînent à rechercher l'encens des hommages. De là ces êtres fragiles et capricieux, capables des pires folies et des plus dangereux entraînements.

On a trop facilement confondu ces femmes de luxe qui, malgré tout, sont encore d'honnêtes femmes, avec la courtisane ; mais il faut bien avouer que les unes et les autres ont fraternisé dans une soif de plaisirs et de succès devant entraîner fatalement ce relâchement de mœurs qui, de nos jours, menace la sécurité et la dignité de la famille.

D'autres ont essayé de faire de la femme l'égale de l'homme en l'élevant à son niveau intellectuel par des études abstraites et prolongées.

On a vu la Sorbonne s'emplir de jeunes filles, et les cours de nos éminents professeurs n'ont pas de plus fervents adeptes.

Peu à peu, toutes les professions ont été envahies ; nous avons aujour-

d'hui des avocates, des doctoresses, des pharmaciennes, que sais-je encore !...

On ne compte plus les « bachelières » ; les institutrices sont légion, et les « brevetées » de toutes catégories encombrent le pavé.

Dans nos grandes administrations, le nombre des jeunes employées grandit chaque année, et c'est partout que la femme s'insinue, se substituant à l'homme, ou le coudoyant dans une camaraderie et une promiscuité malsaines.

Ne pensez-vous pas, mes chères lectrices, qu'il y a là une déformation des lois naturelles ?...

D'un côté, pourquoi vouloir disputer aux hommes des carrières qui rentrent dans leurs attributions et, d'autre part, déserter le foyer qui nous retient et nous attire par toutes les fibres de notre cœur !...

Certes, le travail, l'étude, sont de nobles occupations, mais peut-on les concilier avec ses devoirs d'épouse ?...

La femme n'a pas été créée pour devenir l'émule de son mari ; elle est « la mère », et ce titre suffit à sa gloire...

Vouloir se substituer à l'homme, c'est abdiquer la grâce et l'attrait de notre sexe ; c'est renoncer à des prérogatives qui sont notre force et notre raison de vivre.

D'ailleurs, tout, chez la femme, s'oppose à cette substitution : sa conformation, qui ne se prête pas aux mêmes exercices ; sa mentalité soumise aux différentes crises qui marquent les phases de sa vie ; son besoin d'idéal et d'affection ; sa faiblesse qui la tient à la merci d'un protecteur, et enfin ses fonctions qui la réclament pour le mariage et la maternité...

Son rôle tout entier est là, dans l'existence intime de la famille et non dans la mêlée sociale.

Elle y prend part par le fait, en préparant l'avenir — n'est-elle pas la créatrice et l'éducatrice ? — mais son influence est tout intérieur ; elle se développe autour du foyer où l'homme se retrempe et s'apaise, où l'enfant naît, s'élève et grandit.

Être femme, mes chères lectrices, dans le véritable sens du mot, c'est se rendre compte de ses devoirs ; c'est ne pas mentir à sa vocation ; c'est rester telles que le Créateur nous a faites, avec le charme de notre sexe, sa douceur, son courage obscur, sa tendresse persévérante et son triomphe final.

On se plaint, de nos jours, que les jeunes gens s'éloignent du mariage... La chaîne les effraie, et trop souvent ils lui préfèrent l'union libre...

Ne pensez-vous pas comme moi, Mesdames, que les honnêtes femmes ont une part de responsabilité dans cette faillite de la famille ?...

Le jeune homme, placé entre une poupée futile, le plus souvent dépourvue de cervelle, et une de ces intellectuelles redoutables qui semblent

n'avoir de leur sexe que la robe, s'abstient prudemment. Il va aux amours faciles, et s'acoquine dans une existence tronquée.

Pensez-vous que s'il eût rencontré la *vraie femme*, celle qui sait plaire par un ensemble de qualités en accord avec sa mission et le rôle qu'elle est appelée à remplir, il eût ainsi gâché sa vie ?...

Non ! cent fois non... Et vous, Mesdemoiselles, qui vous plaignez que *le mari* se fait rare, retenez bien ceci : S'il s'éloigne de vous, c'est parce que, malgré toute votre science, toute votre sagesse, votre coquetterie et votre beauté, vous ignorez l'art d'être vraiment *femme !...*

Cet art, nous allons essayer de vous l'apprendre... Je ne sais si on peut le qualifier d'*art d'agrément*; mais j'affirme qu'il renferme comme les autres, et plus encore que tous les autres, une inépuisable source de satisfactions intimes.

On l'étudie avec son intelligence, on le pratique avec son cœur, et c'est le meilleur moyen de ne rien omettre dans un programme qui embrasse toute la vie.

Par lui, vous pouvez assurer votre bonheur futur et préparer les joies de la famille, et c'est lui encore qui doit faire de la jeune fille la femme modèle que l'on recherche, que l'on épouse et que l'on aime.

MAYAC.

CHAPITRE PREMIER

ÉDUCATION PRATIQUE DE LA JEUNE FILLE

L'instruction d'une jeune fille se termine en général vers sa quinzième année. Elle doit avoir acquis à ce moment-là les connaissances nécessaires pour tenir convenablement sa place dans n'importe quel milieu. Pousser plus loin ses études l'entraînerait à se laisser absorber par elles, et s'il est urgent qu'elle ait une instruction suffisante pour ne se sentir déplacée nulle part, il ne faut cependant pas sacrifier à cela l'apprentissage d'autres devoirs beaucoup plus essentiels.

Rentrée dans sa famille, une jeune personne doit devenir la compagne et l'amie de sa mère, son bras droit dans la direction de la maison, et son aide dans les menus détails de l'intérieur. Pour tenir ce rôle, elle doit s'astreindre à une vie réglée qui lui permette de se consacrer alternativement à l'utile et à l'agréable sans rien négliger des occupations d'une existence pratique. En un mot, elle doit se préparer à sa vie future de maîtresse de maison et apprendre l'économie domestique dès sa sortie de pension.

L'emploi du temps. — L'emploi du temps a une extrême importance. C'est pourquoi il faut, avant toutes choses, régler les heures de sa journée et les diviser de façon à faire place aux mille obligations qui s'y rencontrent. Se lever de bonne heure, mes chères lectrices, est une excellente habitude, car les heures de la matinée sont particulièrement précieuses et ne peuvent se remplacer. Une femme qui se lève tard ne pourra jamais avoir une maison tenue. Le gaspillage et le désordre ne tarderont pas à s'y introduire.

Il faut donc exiger qu'une jeune fille se lève à heure fixe ; jamais après sept heures en été, et sept heures et demie en hiver. Je sais bien, Mesdemoiselles, que vous vous attarderiez volontiers dans votre lit. Mais, croyez-moi, la paresse entraîne de déplorables conséquences. Elle devient facilement insurmontable. Il faut donc éviter de s'y adonner, et, dès les premiers jours de votre vie de jeune fille, adopter un règlement.

Les premiers soins à prendre. — Aussitôt levées, mes chères lectrices, vous ouvrirez vos fenêtres, si la température le permet. L'air du matin est excellent pour les poumons.

Il les pénètre d'oxygène, les fortifie, et chasse loin de nous les miasmes divers accumulés pendant la nuit.

Votre toilette matinale doit être rapidement faite. Cependant, il ne faut rien négliger des règles de l'hygiène ; l'eau en est la base, et il faut en user largement.

Les cheveux, dénoués au saut du lit, seront laissés flottants sur les

épaules pendant toute la durée de la toilette. Cette ventilation journalière leur est nécessaire pour conserver leur vitalité. Ils ont besoin d'air comme les plantes dont ils ont un peu la nature.



Aussitôt levées, mes chères lectrices, vous ouvrirez vos fenêtres.

Après s'être lavée, coiffée, et avoir satisfait aux exigences de l'hygiène dans leurs moindres détails, il convient d'enfiler un peignoir pour s'adonner librement aux travaux terre-à-terre qui occupent la matinée.

Je ne veux pas dire par là qu'il faille adopter une tenue négligée. On doit, au contraire, veiller à ce que les vêtements du matin soient d'une propreté scrupuleuse qui s'allie d'ailleurs parfaitement avec leur simplicité. Ce qu'il faut, c'est être à l'aise ; avoir ses mouvements libres, et ne pas craindre d'abîmer sa robe. Un peignoir doit être fait de façon à pouvoir se laver ou se nettoyer facilement, afin de ne pas garder dans ses plis les poussières qui sortent des appartements à l'heure où on les fait. En un mot, la tenue d'une jeune personne doit être correcte aussitôt qu'elle sort de sa chambre ; mais aussi, elle doit être en rapport avec ses occupations et ne pas devenir une gêne et un obstacle.

Le petit déjeuner. — Dans certaines maisons, le petit déjeuner se prend en famille, dans la salle à manger, à une heure déterminée.

Cette coutume a l'avantage d'éviter aux domestiques de porter à chacun son plateau, servi souvent à des heures différentes. Ceci les détourne de leur travail et peut quelquefois devenir un prétexte pour ne point faire régulièrement leur ouvrage. Autant que possible, on doit faire un petit déjeuner général, et le prendre tous ensemble.

Dans le cas où la jeune fille déjeunerait seule, aussitôt son lever, je l'engage à se faire servir dans son cabinet de toilette pendant que l'on commence à faire sa chambre.

Elle évitera ainsi de la salir et d'enrayer la domestique. Je ne parle pas de l'habitude qu'ont certaines personnes de déjeuner au lit ; elle entraîne à la paresse, et n'est ni propre, ni hygiénique.

Beaucoup de jeunes filles font elles-mêmes leur chambre, aidées de la domestique. C'est une très bonne habitude.

D'abord, un lit fait à deux est toujours mieux fait ; ensuite, il est excellent pour la santé de se remuer aussitôt sur pied. Outre cela, il importe,

Mesdemoiselles, que vous appreniez à bien faire un appartement, de manière à pouvoir, plus tard, l'enseigner vous-mêmes à vos domestiques.

Une femme qui ne sait rien faire sera toujours mal servie. Comment pourrait-elle, en effet, exiger une chose qu'elle ne peut pas démontrer? La domestique s'aperçoit bien vite de l'ignorance de sa maîtresse et elle en profite pour se libérer d'une partie de son travail. Mettre « la main à la pâte », selon l'expression vulgaire et répandue qui rend si bien la pensée, est le meilleur moyen d'apprendre l' « art de commander ».

Vous devez donc, mes chères enfants, consacrer votre matinée à vous occuper de la maison, soit avec votre mère tant qu'elle en garde la direction, soit toute seule quand elle croit pouvoir s'en remettre à vous de ce soin.

L'économie domestique est une science qui s'apprend par la pratique. — L'économie domestique n'est autre chose que l'art de conduire un ménage. Elle s'apprend donc par la pratique encore plus que par la théorie, et c'est en initiant de bonne heure la jeune fille au gouvernement de la maison qu'on l'instruit de ses devoirs futurs. La femme, en effet, n'est autre chose que le ministre de l'intérieur de la famille. Elle doit assurer son bien-être, son repos et sa prospérité avec les ressources dont elle dispose. Eût-elle acquis tous les diplômes et décroché tous les brevets, si elle ignore l'économie domestique, comment pourra-t-elle plus tard créer le centre de paix, de bonheur et de bien-être où viendront se grouper les siens? Savoir demander à la vie ce qu'elle peut donner, et cela par des petits moyens répétés tous les jours, voilà la vraie science de la femme. L'ordre, l'économie, l'hygiène, la bonne chair, sont des attractions discrètes qui prennent l'homme et l'attachent. Il faut savoir les lui ménager dans son intérieur et, pour cela, en apprendre heure par heure le mécanisme. Vos mères, Mesdemoiselles, sont là pour vous instruire; mais comme il s'en trouve quelquefois de trop faibles, ou de mal documentées, nous venons à leur aide en vous indiquant les moyens les plus simples pour apprendre à vivre.

Comment on apprend à vivre. — Apprendre à vivre, mes chères enfants, c'est apprendre à tirer de l'existence tout ce qu'elle peut donner de bon, de vrai, d'élevé et de durable.

Il ne s'agit pas, en effet, de vous enseigner à goûter aux joies frelatées de la coquetterie, qui sont éphémères et vides; pas plus que de vous pousser dans l'étude de sciences qui ne servent à rien, si ce n'est à détourner la femme de son rôle d'épouse et de mère.

Il ne faut pas non plus faire d'un « art d'agrément » ou d'un talent quelconque notre raison de vivre; il faut peser chaque chose à sa valeur et la doser pour ainsi dire selon nos besoins. De cette façon, nous serons certaines de ne jamais empiéter, et de ne pas déplacer l'ordre voulu de nos occupations. Une jeune personne qui veut réellement s'instruire de ses devoirs de maîtresse de maison et acquérir l'expérience nécessaire à une future mère de famille, doit s'efforcer de s'occuper chez ses parents de tout ce qui concerne le ménage.

Pendant la matinée, et aussitôt sa chambre faite, elle s'assurera que rien ne traîne de ses vêtements ou de ses bibelots. Tout doit être en

place. Un seul objet laissé en désordre détruirait l'harmonie qu'elle s'est efforcée d'obtenir. Ceci fait, elle se rendra à la lingerie et là, soit sous la direction de sa mère, soit toute seule, selon les cas, elle s'assurera que le linge est en ordre, et, au besoin, en fera la distribution. Laisser les domestiques s'occuper du linge est une faute dans laquelle il ne faut pas tomber.

Ils n'y apportent ni intérêt, ni goût, et finissent par gaspiller, ou dépareiller tout ce qui leur est confié. C'est à vous, Mesdemoiselles, de veiller sur la lingerie et d'y apporter les principes d'ordre et d'économie dont vous devez déjà avoir la notion.

Rien n'est attrayant comme une armoire à linge rangée avec goût et dont les piles symétriques fleurent la lavande. Le linge de maison ne doit pas être enrubanné comme le linge de corps ; il suffit qu'il soit correctement aligné, soigneusement plié et repassé pour indiquer l'ordre et la méthode de la maîtresse de maison. Un coup d'œil donné chaque jour, et une distribution périodique, assurent la bonne tenue d'une lingerie.

Le linge de corps exige un peu plus de recherche, et une jeune fille peut, en l'arrangeant, donner libre cours à la petite pointe de coquetterie qui, chez la femme, ne disparaît jamais complètement. Nous verrons plus loin comment on choisit le linge et comment on organise une armoire. Je me contente d'indiquer ici quelles sont les occupations qui doivent absorber la matinée d'une jeune personne.



L'art dans la décoration de la table à manger.

La poésie du foyer. — La jeune fille, c'est la poésie du foyer. Elle doit s'appliquer, tant que des devoirs plus sérieux ne la réclament pas, à l'entretenir autour d'elle par de petits moyens tels que la décoration du salon, l'arrangement des fleurs et des fruits. Mettre un peu d'art dans la présentation du dessert donne tout de suite à la table à manger un aspect engageant. A la campagne, rien n'est plus simple. On couche les fruits sur de la mousse, ou on leur met une jolie collerette de feuilles de

vigne. Des fleurs disposées en *Surtout* complètent l'ensemble, et l'on se met à table l'œil réjoui, ce qui est déjà une bonne disposition pour bien manger. A la ville, c'est un peu plus compliqué ; mais il est toujours facile de se procurer du feuillage et des fleurs, et on arrive tout de même à obtenir un résultat gracieux sans faire grande dépense.

Dans le salon, quelques vases de feuillage distribués avec art mettent tout de suite une note vivante et gaie ; et même dans sa chambre, la jeune fille peut sans inconvénient garder une ou plusieurs plantes. Il en est qui ont des propriétés hygiéniques extraordinaires et qui, loin d'être nuisibles, répandent autour d'elles une heureuse influence qui peut agir sur la santé.

Les arts d'agrément. — Les arts d'agrément tiennent une certaine place dans la vie des jeunes filles. Ils ont l'avantage d'occuper leur imagination à un âge où il est dangereux de la laisser vagabonder, et ils sont plus tard une ressource, car les talents acquis deviennent un charme pour l'intérieur et remplissent agréablement les soirées de famille. Il faut éviter cependant qu'ils n'empiètent sur d'autres devoirs, et pour cela leur assigner un rang, une place dans l'ordre régulier de la journée. Une jeune personne jouissant d'une certaine liberté pourra leur consacrer une ou deux heures de sa matinée. Dans le cas où elle serait remplie par diverses occupations, elle réservera dans son après-midi le temps nécessaire aux leçons ou à l'étude de son art favori.

La toilette complète doit être faite pour le grand déjeuner. — Une demi-heure avant de vous mettre à table pour le grand déjeuner, il faut, mes chères enfants, retourner dans votre chambre et parachever la toilette ébauchée à l'heure du lever. Se mettre à table sans avoir pris soin de se laver les mains, sans s'être assurée que sa coiffure est parfaitement correcte, et sans passer une robe convenable, est un manque de tact et un manque de tenue.

Le peignoir de la matinée, fût-il même la plus jolie des robes de chambre, ne doit pas figurer au déjeuner de midi. Il faut, à cette heure-là, à moins de raisons très particulières, être vêtue pour toute la journée. Les hommes qui rentrent de l'extérieur éprouvent une surprise désagréable à trouver leur femme ou leur fille dans une tenue peu correcte. Il est inutile d'étaler à leurs yeux notre livrée de travail, et c'est un devoir pour nous d'être parées avec une certaine recherche à l'heure où ils nous reviennent. Je dirai même qu'il y a une sorte d'inconvenance, surtout pour une jeune fille, à assister au repas de midi dans un peignoir ou une robe de chambre, quand bien même ces vêtements seraient d'une extrême élégance. Cela dénote un laisser-aller, un abandon, qui témoignent toujours d'un manque de soin.

Ce que doit être la toilette d'une jeune fille. — La toilette d'une jeune fille doit avoir avant tout un caractère de simplicité. D'abord, rien ne sied mieux à son âge ; ensuite l'étalage de robes et costumes luxueux peut lui nuire au point de vue de son établissement. Combien d'hommes s'éloignent d'une jeune personne qui leur plaît par la crainte de ne pouvoir suffire à ses aspirations de luxe ! Ils redoutent de la priver de ce

qu'elle souhaite et ne veulent cependant pas s'imposer des dépenses auxquelles ils ne pourraient faire face.

Vous avez donc, Mesdemoiselles, tout intérêt à conserver ce charme de simplicité qui s'allie si bien avec le charme de votre jeunesse. Des costumes sobres, d'une coupe irréprochable, conviennent à votre âge mille fois mieux que les toilettes compliquées et chargées qui vieillissent la femme et l'alourdissent; laissez-les donc aux personnes mûres qui ont besoin de s'étoffer, et gardez pour vous le tailleur de drap pratique et seyant qui dégage les formes et laisse aux mouvements toute leur liberté.



La toilette d'une jeune fille doit garder un caractère de simplicité.

De l'emploi des après-midi. — Si les occupations de la matinée sont à peu près semblables pour toutes les femmes qui se préoccupent des soins intérieurs, il n'en est pas de même des après-midi.

Les différences de situation, de milieu, de fortune, créent forcément des obligations variées, et c'est en général pendant la seconde partie de la journée qu'on y satisfait.

Il faut cependant régler autant que possible cette moitié de notre vie et faire une part à l'éducation morale de la jeune fille, comme aussi à l'exercice physique que nécessite sa santé.

Connaître la vie est une condition indispensable pour savoir s'y conduire. — Cacher le véritable sens de la vie à une jeune personne qui, d'un jour à l'autre, est appelée à la connaître, est une faute dont pas mal de mères se rendent coupables. Elles se figurent, en agissant ainsi, préserver leur enfant des moindres souillures, et confondent l'ignorance avec l'innocence qu'elles désirent lui conserver. Cependant, comment admettre que cette jeune fille, à qui l'on cache tout, ou partie, des réalités de l'existence, puisse du jour au lendemain devenir la femme et la mère modèle que l'on doit s'efforcer de former ? Il est indispensable que son éducation morale soit faite simultanément avec son éducation domestique. Elle doit savoir comment se conduit une maison, et aussi comment on s'attache un mari, des enfants, voire même des amies.

La vie d'une femme est semée d'écueils ; il faut les lui signaler de façon qu'étant avertie, elle ait moins de peine à les éviter. Lui montrer l'existence telle qu'elle est n'est pas l'encourager à suivre de tristes exemples, mais

c'est la cuirasser contre certaines illusions dangereuses qui font souvent le malheur d'un ménage.

Les jeunes filles ont une tendance à voir le mariage au travers d'un prisme; il faut donc les prémunir contre toute fausse interprétation de ses joies et de ses devoirs.

Une excellente chose est de laisser une jeune personne s'occuper des malheureux, s'intéresser à une famille pauvre, à des enfants abandonnés, ou même, simplement, à des enfants de fermiers ou de domestiques placés dans son entourage.

Elle fait ainsi son apprentissage de *femme* et de *mère ;* elle s'habitue à prendre de l'initiative, à donner des conseils, à diriger dans la bonne voie des êtres ignorants ou démoralisés par le malheur et la souffrance. A regarder ainsi l'envers de la vie qui, tout d'abord, lui apparaissait riante et futile, elle se fait une opinion plus sage et plus juste de ce qu'elle doit être. Elle oublie ses chimères et devient la femme forte que l'homme recherche et épouse.



7. Une excellente chose est de laisser une jeune personne s'occuper des malheureux, s'intéresser à une famille pauvre.

Cette occupation a encore un autre avantage : c'est de la détourner d'elle-même. De quinze à vingt ans, les jeunes personnes ont une tendance à s'absorber, à rêver, à s'éthériser, si j'ose m'exprimer ainsi. Rien n'est plus dangereux pour leur bonne santé physique et morale. Elles s'énervent, s'agitent, et leur caractère s'en ressent.

Il faut donc veiller à leur créer un intérêt, un but dans l'existence ; mais un but utile, un but élevé qui aboutisse lui-même au but suprême : le mariage et la maternité.

Les attacher à un enfant, c'est les initier par avance et jour par jour aux devoirs et aux joies de la mère. C'est occuper leur cœur de la plus belle et de la plus noble des œuvres humanitaires ; c'est arracher leur âme au vague malaise de l'illusion pour la tremper dans les saines réalités de la charité.

Les dangers du flirt. — S'il est une chose qu'une mère prudente doit surveiller entre toutes, c'est la tendance qu'ont aujourd'hui les jeunes filles

à se laisser entraîner au flirt. Non seulement on doit leur interdire ce passe-temps malsain ; mais on doit encore fuir autant que possible les occasions qui pourraient leur permettre de s'y livrer. Le flirt est un marivaudage dangereux qui peut dégénérer chez la jeune personne en un sentiment plus tendre, tandis que l'homme le considère comme une simple distraction.

Le flirt est en outre un obstacle à tout mariage sérieux, basé sur l'estime et l'affection. Un jeune homme raisonnable hésite avec raison avant d'épouser une flirteuse, et celle-ci, habituée à ces badinages capiteux, trouve fades et terre-à terre les sentiments qui lui sont offerts. Combien de jeunes filles ont gaspillé ainsi, de droite et de gauche, le meilleur de leur cœur, et compromis à jamais leur avenir !

Ce que doit être la lecture d'une jeune fille. — La lecture est un écueil. L'interdire n'est pas possible; la favoriser est souvent une faute; la diriger est toujours un devoir. Le roman, quel qu'il soit, est un poison lent pour une âme neuve ; il porte atteinte à sa probité naturelle et fausse son jugement. Il doit donc être banni, au moins jusqu'au mariage. A quoi bon, en effet, surexciter les sens et l'imagination d'une jeune fille à un âge où ces deux forces fusionnent déjà suffisamment pour faire naître en elle des troubles et des malaises ? Il faut la distraire, disent certaines mères mal averties, et c'est pourquoi nous tolérons des lectures que nous préférerions ne pas lui voir faire. L'erreur est grave ; au lieu de détendre ses nerfs, ces lectures, plutôt suggestives, même lorsqu'elles sont très pures, activent chez elle des sensations qui, n'ayant pas de déversoir, retombent sur son âme en vaine mélancolie.

Si votre fille a besoin de lire, si elle aime la lecture au point de s'y adonner en cachette, mieux vaut, en effet, la fournir vous-même de livres attachants que de la laisser se pourvoir ailleurs. Dans ce cas, les *Mémoires* sont une ressource ; ils instruisent et attachent en même temps. La mode est à la documentation, et l'histoire contemporaine racontée par des spectateurs, ou même par des acteurs de la vie réelle, a un singulier attrait. Voilà donc la série dans laquelle doit puiser une mère avisée et sérieuse. En lisant des mémoires, la jeune fille se distrait et s'instruit à la fois, et si elle y rencontre parfois un tableau un peu vif, songez qu'étant réel, il a toujours un revers, et n'offre pas l'intérêt frelaté et faux de la fiction.

Une vie active, très remplie, convient d'ailleurs beaucoup mieux à son état physique et moral.

Les frères. — Dans la vie d'une jeune personne, le frère joue souvent un grand rôle. Il est le camarade, l'ami, parfois le confident. L'intimité entre frère et sœur est certes un lien précieux. Une mère la voit naître avec joie, car, dans l'avenir, sa fille trouve dans son fils le meilleur des appuis. Cependant, il faut éviter que cette camaraderie ne dégénère en de petites complicités sournoises qui permettent aux jeunes gens d'échapper à la surveillance maternelle. Malgré tout, les sexes différents doivent imposer une certaine réserve et, dès l'enfance, le frère doit s'habituer à l'égard de sa sœur à une sorte de retenue qui dénote la bonne éducation.

Laisser sortir *habituellement* une jeune fille avec son frère est une

imprudence, car le public peut ignorer les liens de parenté qui unissent les jeunes gens et faire devant eux des réflexions choquantes.

Eux-mêmes peuvent se laisser aller à commettre des imprudences par étourderie et légèreté. Ils manquent tous deux du plomb nécessaire pour garder en toute circonstance la gravité désirable. En résumé, la mère a seule le doigté nécessaire pour diriger sa fille. Elle doit donc prendre sur elle une influence suffisante pour lui faire accepter sans ennui sa constante surveillance. Il est une façon d'agir qui ne choque, ni ne froisse : c'est celle qui est dictée par la tendresse. Quelle est l'enfant qui, se sentant aimée, ne sera heureuse de s'abandonner sans regret ni arrière-pensée à la tutelle maternelle ?

Culture morale de la jeune fille. — Si l'éducation physique de la jeune fille est essentielle pour la préparer aux épreuves qui l'attendent et la mettre en état de les supporter ; si son éducation *domestique,* si j'ose employer ce mot, est importante au point de vue de la direction de son intérieur, sa culture morale n'est point négligeable, car elle est, en somme, la base des qualités féminines nécessaires au bonheur et à la formation de la famille.

Evolution morale. — Nous avons dit que l'évolution morale se fait chez la fillette à peu près en même temps que l'évolution physique. Elle est alors à l'état de cire molle et c'est à la mère de la pétrir afin de lui donner la forme définitive. Vers cette époque, si importante dans la vie de la femme, la jeune fille doit être l'objet d'une surveillance constante, tant au point de vue moral qu'au point de vue physique. Elle ne doit plus quitter sa mère, et celle-ci doit préparer et partager ses heures de travail, comme ses heures de distraction.

Le choix des amies. — A cet âge critique les amies sont à la fois un écueil et une nécessité. Un écueil, parce que ces jeunes imaginations en éveil s'unissent pour enfanter des chimères souvent préjudiciables au bonheur à venir; une nécessité, parce que le cœur prend à ce moment-là un singulier développement et cherche autour de lui des éléments nouveaux.

La mère, la sœur, la famille en un mot, ne suffit plus aux aspirations de la jeune fille. Elle a besoin de s'épancher ailleurs, d'avoir une confidente qui comprenne et partage les sensations neuves qui l'envahissent. L'instinct lui fait chercher autour d'elle une amie de son âge, souvent même plus âgée, qui lui sert de confesseur. Le danger est grand si l'on ne veille soi-même sur les relations de jeunesse dont l'influence est énorme, et peut se prolonger au delà du mariage.

L'amitié nécessaire. — Il est des mères peu éclairées qui tranchent la difficulté en supprimant tout simplement les relations d'amitié. Elles déclarent devoir suffire amplement au bonheur de leur fille et éloignent d'elle, systématiquement, toute autre influence.

Le résultat ordinaire de ce genre d'éducation est de replier sur elle-même celle qui en est l'objet. Ne pouvant s'ouvrir à des amies de son âge et n'osant laisser voir à sa mère des puérilités qui peuvent la surprendre, elle s'enferme dans une réserve qui est en somme de la dissimulation, et nul ne sait ce qui se passe dans ce cœur qui ne s'ouvre plus.

Les jeunes filles élevées ainsi, sans amies, gardent toute leur vie une sorte de gêne morale qui les tient à l'écart de toute intimité et crée autour d'elles un isolement pénible.

Au lieu de supprimer les amies, il faut les choisir, attirer chez soi des jeunes filles de même éducation, dont on connaît les parents et dont la culture morale présente des analogies avec celle que l'on désire donner à sa fille. Ce n'est pas *une amie* qu'il faut choisir pour sa fille, mais bien *des amies*. La pluralité des relations en garantit l'innocuité. La jeune fille qui n'a qu'*une amie* se plonge avec elle dans un océan de confidences, souvent réciproques, qui menacent de l'intoxiquer, car, l'imagination aidant, ces confidences deviennent l'amplification de la réalité. Elles idéalisent des riens, enfantent des rêves pour la seule joie de les raconter. De là une émulation malsaine, un énervement constant et une initiation fausse et incomplète.

Les amies, au contraire, forment un cercle gai autour de la jeune personne. Elles l'arrachent forcément aux rêveries maladives qui ont une action sur le corps, et l'entraînent vers les plaisirs bruyants, le mouvement et les sports.

On n'imagine pas toute une bande de jeunes filles restant assises dans un salon pour y discuter des questions psychologiques. Elles remuent, elles s'agitent, s'amusent de rien, forment des projets, organisent des réunions, et donnent ainsi libre cours à la sève débordante qui leur monte au cerveau.

Plus tard, les amitiés bruyantes, puériles en apparence, de l'extrême jeunesse, deviendront de solides affections. L'amitié qui naît à l'âge de l'éveil nous suit en général toute la vie. On fait ensuite des relations ; on ne retrouve plus des amies !... Cette raison seule doit déterminer une mère à créer autour de sa fille un cercle sympathique.

Les jeunes gens. — Je pourrais presque dire des jeunes gens ce que je viens d'exposer au sujet des amies.

Leur fréquentation est dangereuse pour la très jeune fille qui, en somme, ne demande qu'à s'éprendre de l'un d'eux. Elle est à l'âge où le mariage vous apparaît accompagné d'un brillant cortège de joies illusoires, et où l'on s'éprend de l'amour lui-même beaucoup plus que de l'homme qui le représente. Il faut donc agir avec circonspection, habituer la jeune personne à la société des hommes qu'elle doit apprendre à connaître, tout en lui imposant envers eux une réserve qui dénote la bonne éducation. Lui interdire toute fréquentation masculine aurait pour effet de revêtir à ses yeux les jeunes gens d'une sorte de prisme qui troublerait son jugement et les lui montrerait comme les héros de romans, d'autant plus séduisants qu'ils nous semblent fabuleux et inaccessibles.

Le plaisir doit être la détente du travail. — Si la distraction est nécessaire à une jeune personne, il faut éviter qu'elle ne la considère comme le but de la vie. L'excès dans ce sens est aussi préjudiciable que l'excès contraire. Comment serait-il possible, en effet, qu'une jeune fille habituée à s'amuser du matin au soir pût accepter, dans le mariage, les devoirs sérieux qui la tiennent absorbée une partie de la journée ?

Le travail est, en somme, la règle de toute existence. Je dirai même qu'il est la seule assurance du bonheur. Lui substituer le plaisir, c'est

évidemment intervertir les lois naturelles et poser les bases d'un désordre moral autant que matériel. C'est là ce qu'une mère doit démontrer à sa fille en faisant du plaisir la juste récompense de l'effort, et non l'effort même ; effort stérile d'ailleurs dont les fruits seraient empoisonnés.

V[tesse] DE VALD'HOR.

CHAPITRE II

L'HYGIÈNE DE LA JEUNE FILLE

L'hygiène, c'est la science de vivre dans des conditions sanitaires qui nous préservent, autant que possible, de toutes les maladies ou contagions qui naissent d'un manque de soin, d'air ou de propreté.

Fontenelle a dit avec vérité : « l'homme ne meurt pas, il se tue... »

Il se tue, non volontairement, bien entendu ; mais par négligence souvent, par ignorance quelquefois, et aussi par indifférence, quelque surprenant que cela puisse paraître.

Il se tue physiquement en refusant de se conformer aux règles de l'hygiène ; il se tue moralement en courant après des chimères qui fuient sans cesse devant lui, au lieu de chercher dans une hygiène morale, tout aussi nécessaire que l'hygiène physique, la véritable formule du bonheur. C'est pourquoi, dans cet ouvrage simple, pratique, et documenté aux meilleures sources, nous nous efforçons d'être pour vous, mes chères lectrices, le guide affectueux et sûr que les grands et les petits consultent utilement, et qui doit toujours avoir sa place sur la table de famille.

Les deux hygiènes. — Nous disons donc qu'il y a deux sortes d'hygiène : l'hygiène morale et l'hygiène physique. La première consiste à faire l'éducation de sa volonté ; à l'astreindre à un exercice journalier, à lui enseigner cette philosophie souriante qui nous fait accepter la vie telle qu'elle est... L'étroite corrélation qui existe entre la bonne santé morale et physique exige que l'on s'occupe à la fois de ces deux moteurs de l'être humain.

Bien souvent une volonté qui défaille agit sur le corps de façon néfaste. Elle le déprime, l'amollit et le fatigue. C'est la lame qui use le fourreau, la pensée qui démolit sa gaine... L'animal se conserve mieux que nous ; il n'a guère de rides, à moins d'être très vieux... Pourquoi ?... Parce qu'il ne pense pas à l'avenir, ne regrette point le passé ; il vit l'heure présente, en jouit quand elle est bonne, et cela sans restriction, sans trouble, sans arrière-pensée. Il se refait ainsi de la vigueur, de la jeunesse, de la santé.

Les humains agissent tout autrement ; ils la déflorent sans cesse, l'heure présente, par des préoccupations souvent chimériques qui, la plupart du temps, s'évanouissent sans avoir revêtu la forme attendue.

La sagesse serait d'arracher les soucis de votre cœur comme, dans un jardin, s'arrachent les mauvaises herbes. Les laisser croître, c'est amener en soi le germe de la neurasthénie, de cette névrose spéciale qui drape de noir les âmes qu'elle étreint, et, par ce fait, endeuille souvent toute une famille.

Il faut réagir, c'est pour tous un devoir. On doit employer les moyens physiques pour vaincre la dépression morale, car pour traverser victorieusement l'existence, les deux alliés, l'âme et le corps, doivent s'unir dans l'effort et la lutte au lieu de se nuire, comme cela arrive trop souvent. Ce que je dis là, mes chères lectrices, s'applique à tous et à toutes, et je vous engage à développer ces théories si vraies devant les vôtres, afin de les prémunir contre de dangereuses défaillances, ou même contre une dualité de leur *moi* qui réduit à néant les plus riches natures.

Hygiène spéciale de la jeune fille. — Ce qui domine dans la nature féminine, c'est la force nerveuse, tandis que chez l'homme, c'est la force musculaire. Or, cette force nerveuse est directrice de la vie ; elle doit donc recevoir une éducation spéciale. Faute de savoir la gouverner d'une façon normale, l'organisme féminin tombe dans le désordre. Ses fonctions s'accomplissent mal. La femme devient sujette à des malaises de nervosité connus sous le nom d'hystérie, neurasthénie, anémie...

Le self-government. — Ce mot anglais rend bien mieux l'idée que sa traduction en langue française : « la manière de compter sur soi-même pour se diriger ». Il est de fait que la seule bonne manière d'agir est de se gouverner seule, sans attendre des autres aide et conseil.

En disant ceci, je vais à l'encontre des moralistes. Cependant, nul ne « sent » pour vous, et la science actuelle, après une série d'études faites par nos plus éminents praticiens, affirme qu'il ne faut jamais aller à l'opposé d'une intuition personnelle.

Un grand docteur, spécialiste des maladies d'enfants, demande toujours, avant de pronostiquer, quels sont les goûts du petit malade, les choses qu'il aime et celles qu'il repoussse.

Avec la jeune fille, il faut agir de même, surtout au point de vue intellectuel. Combien d'adolescentes meurent à l'époque de leur formation faute d'y avoir été préparées par une hygiène spéciale !

Il est de toute nécessité, entre douze et vingt ans, de consolider le tempérament des jeunes filles afin de les aider à franchir le passage difficile, et les amener pleines de vie et de force à l'âge utile, but de l'existence féminine, écueil aussi : la maternité.

Une mère éclairée, ou à défaut la personne chargée de l'éducation de l'enfant, doit s'occuper avec minutie de tous les détails de santé aussitôt qu'apparaissent les premiers symptômes de la formation. Rien ne saurait lui échapper, car des conséquences graves découlent quelquefois d'une simple imprudence, et trop souvent, l'anémie, la chlorose et autres misères s'installent chez nous à l'âge de la puberté.

La transformation qui fait de l'enfant une jeune fille s'opère en général vers la quinzième année. Subitement, la fillette s'épanouit ; c'est le papillon qui sort de la chrysalide ; mais cette évolution ne va pas sans certains malaises qui agissent sur son moral. Elle devient nerveuse à l'excès, et parfois

de véritables crises de nerfs surviennent, provoquées par un état de santé plus ou moins précaire.

Régime de l'adolescente. — Le mieux serait à coup sûr d'envoyer la fillette à la campagne, si elle n'y est élevée, et de l'y nourrir d'aliments fortifiants.

Le grand air et la suralimentation lui donneraient les forces nécessaires pour surmonter cette crise pénible de la menstruation.

Il faut lui offrir à ce moment-là des mets « alléchants », choisis parmi ceux qu'elle aime, car l'estomac ne digère bien que ce qu'il désire. La viande saignante, les œufs, le lait et les légumes frais sont indiqués. Il faut éviter les mets épicés et les sauces qui fatiguent l'estomac, les boissons alcoolisées ou excitantes, l'abus des sucreries. L'eau pure, prise comme boisson, réussit quelquefois très bien ; en tous cas, elle est préférable aux vins chargés d'alcool.



Une excellente chose est d'envoyer la fillette à la campagne.

Je le répète, tous les excitants sont nuisibles ; il faut les exclure rigoureusement du régime des adolescentes.

On doit éviter également de lui faire de ces gros repas espacés qui étouffent sans nourrir. Elle devra absorber des collations légères, prises à des intervalles réglés : le matin, à midi, au moment de goûter et à l'heure du dîner. Ses vêtements seront amples afin de ne point gêner l'ossature dans son développement normal.

Fausses positions. — C'est vers l'âge de douze à quatorze ans qu'il faut veiller attentivement aux « fausses positions ». Pendant les heures d'étude ou de travail, la fillette, penchée en avant, le dos courbé, la poitrine rentrée, se fait souvent un mal énorme.

Danger du dos rond. — Non seulement son dos s'arrondit, si elle n'y prend garde, ce qui lui donne un aspect gauche et enlève toute élégance à son maintien, mais encore le dos rond est l'indice de la scoliose, ou déviation de la colonne vertébrale.

On peut alors constater, lorsqu'on observe le mouvement de flexion de l'enfant, une courbe anormale de l'épine dorsale ; le ventre est plus

saillant, la cage thoracique déprimée. On ne saurait trop lutter contre la tendance qu'ont certaines jeunes filles à se tenir voûtées.

Dans ce cas, il faut au plus vite rejeter le corset, faire faire des mouvements de roue avec les bras en avant et en arrière ; ensuite, laisser pendre les mains et se balancer doucement sur la pointe des pieds sans appuyer beaucoup sur les talons. Il convient encore de combattre la courbe fatale en se plaçant contre un mur, les talons au ras du point d'appui, le dos et la tête aussi, et de rester immobile dans cette position pendant quelques instants. Le dos rond n'est pas seulement une disgrâce, c'est encore un danger que l'on peut éviter facilement avec de la volonté et de la persévérance. Les petits moyens que j'indique suffisent à enrayer le mal si l'on a soin de les mettre journellement en pratique.

L'exercice est indispensable à la jeune fille. — C'est au moment des études, des examens, du surmenage physique, que l'époque menstruelle arrive avec ses lassitudes. A ce moment-là, l'adolescente pense trop ; la vie s'ouvre devant elle et son âme s'élance ; le sang afflue à ses joues à la moindre émotion ; elle pressent en elle une évolution naturelle, mais troublante. Cette crise est souvent accompagnée de dysménorrhée, coliques très douloureuses qu'un régime peut atténuer. Il est bon de consulter là-dessus un docteur.

Une autre misère, très fréquente encore, surtout en ville, est la leucorrhée, ou flueurs blanches. Cet écoulement qui précède et suit les règles est un gros écueil pour la beauté et la santé. Le remède en est simple, il consiste en bains, lavages, vie au grand air, repos physique et moral. Dans les cas persistants, les docteurs ordonnent certains remèdes locaux ; mais, la plupart du temps, la leucorrhée cède à l'hygiène d'une nourriture riche, abondante et rafraîchissante, et surtout à l'exercice et à l'hydrothérapie.

On pourrait observer que l'époque actuelle ayant contraint la femme, et par conséquent la jeune fille, à nombre de travaux qui autrefois étaient réservés aux hommes, elle peut éprouver une certaine difficulté à se soigner avec suite. Il y a du vrai dans cette objection ; cependant, même lorsqu'on est obligé de travailler, on peut encore trouver le moyen d'appliquer les principes d'hygiène.

Travail et santé. — La jeune fille assujettie à un travail se lèvera de bonne heure : six heures en été, sept heures en hiver. Elle procédera rapidement à une toilette intime faite avec de l'eau froide additionnée de quelques gouttes de lysol ; elle n'épargnera point le savon et en passera sur toutes les parties visibles de son corps. Ensuite, elle se rincera à l'eau froide afin d'activer la circulation du sang. Ses cheveux, nattés la nuit, seront aussitôt dénoués, brossés avec soin, et coiffés lâches, sans crépons, avec peu d'épingles et pas de peignes, si c'est possible. En un mot, le strict nécessaire pour assurer la solidité de l'édifice. Son corset sera une sorte de brassière souple et légère, destinée à soutenir les jupons sans comprimer l'estomac. Ses bottines seront aisées et à talons plats afin de faciliter la marche. Elle évitera de serrer son cou dans un de ces cols carcans qui arrêtent la circulation du sang et amènent la congestion, et aussi d'avoir une robe trop longue, apte à ramasser tous les microbes.

Les dents, les ongles, devront être soigneusement brossés tous les

matins ; les dents surtout, dont la propreté plus ou moins grande influe sur l'estomac.

Le premier déjeuner d'une jeune personne qui travaille doit être assez copieux. Il se composera de potage, de lait, chocolat ou café avec pain et beurre. Avant de partir, ne jamais négliger de faire une station aux water-closets afin d'accoutumer l'intestin à se libérer régulièrement des détritus qu'il contient. Ensuite, avant d'aller à son travail, il convient de faire une courte promenade, quelque temps qu'il fasse. Respirer largement l'air du matin avant de se rendre à l'atelier, et là, si c'est possible, obtenir une aération constante qui sera la sauvegarde de votre santé.

Maintenant, Mesdemoiselles, laissez-moi vous recommander encore les changements d'attitude ; les besognes variées, et de préférence celles qui vous obligent à *bouger*, à prendre une fatigue salutaire, à monter, à descendre ; en un mot, tout ce qui fait jouer les muscles et qui fouette le sang. A midi, pendant l'heure de grâce, consacrez à votre repas une demi-heure seulement et réservez le reste du temps pour vous promener, au soleil autant que possible — à moins que ce ne soit au fort de l'été — et aussi au bord de l'eau courante, si vous en avez l'occasion.

Pour bien faire, il faudrait courir ; mais dans les grands centres ce n'est guère admissible. Il faut donc vous contenter de faire, au grand air, de larges et profondes aspirations. Avant de rentrer, nouvelle station aux « cabinets », toujours dans le but de dresser l'intestin et la vessie, et d'éviter par ce moyen d'expulsion les intoxications du sang plus fréquentes qu'on ne le croit comme suite de ces négligences. Dans le cas où cette précaution ne donnerait pas de résultats, il faudrait employer des moyens plus énergiques pour éviter qu'une constipati onopiniâtre ne s'installe dans notre organisme. Le Sedlitz Numa Chanteaud, du professeur Burggraeve, employé comme simple laxatif, préserve des multiples accidents causés par la constipation. Son action très douce ne fatigue pas l'estomac et n'irrite jamais l'intestin.

Ce n'est point un remède, c'est plutôt un préventif. On en avale quelques grains le matin à jeun, ou le soir en se couchant. L'effet se produit sans fatigue, et sans jamais interrompre le courant de vie habituel.

La jeune fille doit éviter les veilles prolongées. — Après une journée de travail, vous avez besoin, mes chères enfants, d'un certain exercice, et vous le prendrez en rentrant chez vous par le chemin le plus long. Autant que possible, vous ferez votre repas du soir en famille, gaiement, longuement, dans la détente et le repos d'une amicale causerie. C'est l'heure de calme et d'abandon nécessaire au cœur et à l'intelligence.

Presque aussitôt après le repas, il vous faut aller vous coucher. La jeunesse a besoin de beaucoup de sommeil. Passé dix heures, vous ne devez plus être sur pied. Le théâtre et les réunions du soir ne doivent être qu'un accident dans votre vie, et non une habitude.

Les ablutions du soir sont encore nécessaires pour enlever les poussières du jour ; elles ont aussi l'avantage d'amener une détente qui prédispose au sommeil : après la toilette de nuit, repos complet des membres, allongés sans crispation, et mollement abandonnés dans la pose favorite.

Avant de s'endormir, une excellente habitude est de revoir sa journée dans un rapide examen. On repasse les faits accomplis, les petits événements, et l'on jette ensuite un coup d'œil de prévoyance sur ceux du lendemain. On évite ainsi beaucoup de perte de temps et pas mal de fausses manœuvres.

Conseils intimes. — Une jeune fille est toujours belle quand elle se porte bien ; son visage est frais ; sa peau fine et transparente ; sa chair ferme et ses yeux brillants. Vous savez toutes, Mesdemoiselles, soigner votre visage, vos cheveux, vos dents ; mais il faut que je vous dise tout bas comment soigner une beauté plus cachée, peut-être plus précieuse aussi, car c'est d'elle surtout que dépendra votre bonheur à venir et votre santé.

Vous devez éviter avec soin de comprimer la poitrine et l'abdomen, car c'est là que réside la source de vie féminine.

Pour vos lavages intimes, qui devront être faits régulièrement tous les matins, vous emploierez l'eau froide aromatisée de verveine ou de camomille. Pendant l'époque menstruelle, vous pourrez admettre l'eau tiède, additionnée de quelques gouttes de lysol ; mais il ne faut jamais, sous ce prétexte, suspendre les soins journaliers.

Recette de bonne femme. — Maintenant, Mesdemoiselles, comme vous avez certainement toutes de secrètes aspirations vers la beauté, je vais vous indiquer des moyens simples et hygiéniques qui pourront vous aider à la faire naître. J'entends une beauté saine, normale, révélant l'équilibre et la bonne santé. Pour acquérir de belles formes, vous mangerez du raisin noir en abondance pendant toute la saison.

Pour avoir les seins fermes et développés à point, il faut faire tous les jours, pendant cinq minutes au moins, une friction légère avec un linge imbibé du mélange suivant :

60 grammes de pimprenelle ;
0,04 c. de musc et 90 gr. d'esprit-de-vin.

Si, au contraire, vos seins trop développés ont besoin d'être resserrés, il faudra les lotionner avec la composition que voici :

Essence de menthe, 0,13 c. ;
Essence de cédrat, 10 gouttes.

Inconvénient de la tristesse. — La jeune fille doit avant tout se garder de la tristesse ; elle se déprime très vite sous l'empire d'une inquiétude. Son cœur se désole pour rien ; elle rêve d'impossibles éveils. On doit lutter énergiquement contre cette prédisposition à la tristesse qui se rencontre surtout à l'âge de la puberté. Vous-mêmes, mes chères enfants, devez éviter de vous livrer à la mélancolie. Elle vous envahirait bien vite, et vous ne seriez bientôt plus maîtresses de la repousser. Rien de dangereux comme une âme triste ; elle amasse pour l'avenir les germes des pires maladies physiques et morales.

Influence de la nourriture sur le caractère. — La nourriture influe énormément sur l'état mental. C'est ainsi que le café et le vin blanc, après

avoir produit une excitation factice, nous laissent, trois heures environ après leur ingestion, dans un état de lassitude mélancolique. Quand vous vous sentez envahies, mes chères lectrices, par une crise semblable, ou qu'un excès de souci vous jette dans un découragement plein d'angoisse, réagissez aussitôt par des moyens violents. Levez-vous, agissez, marchez longuement, causez avec des amis, lisez un livre qui vous intéresse ; bref, « sortir de soi-même » sous peine de s'y enterrer avec ses ennuis. La tristesse, croyez-moi, est la pire des maladies, car son influence peut les engendrer toutes.

Gaieté, fleur de santé. — Mes enfants, soyez donc gaies !... D'abord, c'est de votre âge... plus tard vous aurez tout le temps de pleurer. Ensuite, soyez souriantes ; rien n'est attrayant comme un jeune visage qui rit... Le geste, dit-on, facilite l'éclosion de la pensée ; le rire peut donc entraîner la gaieté.



Le chant est le langage de l'âme, il apaise et console.

Quand vous avez envie de pleurer, essayez de chanter ; le chant est le langage de l'âme, il apaise et console.

Notre xxe siècle, positif et railleur, n'a rien du romantique 1830. On n'y rêve plus avec des larmes dans les yeux ; mais on y plaît avec un sourire sur les lèvres.

Le rire, l'entrain, c'est le soleil de la vie. De nos jours, quand le soleil se cache, on allume l'électricité, et la lumière factice éclaire quand même et vivifie... Faites de même, Mesdemoiselles, et quand le rire s'éteint sur vos bouches vermeilles, donnez-nous le sourire en attendant qu'il renaisse.

Devoir d'une mère pendant la période de la formation. — L'éveil, chez la jeune fille, accompagne le plus souvent sa transformation physique ; elle devient rêveuse, quelquefois triste ; son caractère change ; elle se montre moins affectueuse, moins ouverte et plus facilement irritable. Sa réserve augmente, ou sa coquetterie, selon son tempérament. En un

mot, elle devient femme, parfois sans s'en douter, et souffre d'un malaise moral qu'elle ne définit pas, mais qui l'oppresse et l'énerve.

L'empreinte. — C'est à cette période qu'elle subit le plus facilement l'influence de son entourage. On doit alors surveiller ses relations, ses lectures, et même, si c'est possible, ses pensées. Le moment est venu pour une mère de marquer son empreinte. Elle y parvient facilement en causant avec sa fille d'une façon familière, et en amie plutôt qu'en professeur. Il s'agit de lui apprendre doucement ce qu'est la vie afin de ne pas la laisser égarer par des idées absurdes qui dénaturent le sens réel des choses.

Il faut lui montrer l'avenir avec ses joies et ses devoirs, et la préparer à son rôle d'épouse et de mère de famille.

La véritable pudeur ne réside pas dans l'ignorance. — Certaines personnes, prudes ou arriérées, croient devoir sembler ignorer le travail de la nature, et elles laissent l'enfant se débattre seule dans une angoisse vague quand un conseil de leur part lui rendrait peut-être sa quiétude.

Non seulement c'est très maladroit, mais encore coupable ; car tandis qu'on s'efforce de cacher à la fillette les réalités et les conséquences de son âge, elle y songe le jour et la nuit, et se perd dans de ridicules conjectures.

A cette période, son âme est une cire molle que l'on pétrit à sa guise. L'éducatrice doit en profiter ; c'est le moment d'ouvrir ses yeux à la vie, tout en développant devant elle les principes d'une morale aimable et souriante qui n'a rien des enseignements moroses de jadis. Montrons-lui le mariage attrayant, la maternité joyeuse, et l'existence pleine de douceur malgré ses écueils et ses devoirs.

Causer de ces choses avec une jeune personne, ce n'est pas la déflorer ; c'est la préparer à sa mission, et la sauver des chimères romantiques où l'entraîne son état.

Nécessité de la fermeté. — La direction d'une fillette qui se forme réclame en outre une grande fermeté, car des écarts de caractère se manifestent souvent, et il est urgent de les réprimer aussitôt.

Il y aurait un danger réel à laisser ses nerfs prendre le dessus. Ils doivent être solidement enrênés par une volonté plus forte que la sienne. On les combat surtout par l'exercice, par des distractions saines, et par des conversations amicales.

Danger de l'internat. — L'internat, toujours préjudiciable, à mon avis, à l'équilibre d'une bonne éducation, l'est doublement à l'âge de la puberté. La jeune fille n'y trouve aucun des éléments indispensables à son éclosion.

L'exercice y est insuffisant, comme aussi la nourriture, et l'étroite surveillance nécessaire ne peut être exercée sur un grand nombre d'élèves.

Une mère ne doit jamais se séparer de sa fille. — A moins de circonstances impérieuses, comme il s'en rencontre, hélas ! dans la vie, une mère ne doit jamais se séparer de sa fille.

De même qu'elle doit nourrir de son lait l'enfant qu'elle met au monde, elle doit aussi, du moins en ce qui concerne les filles, se réserver de les nourrir de sa substance morale. En les confiant à des mains étrangères, elle s'expose à les voir subir une influence contraire à la sienne, et rentrer en étrangères dans la famille où elles n'ont pas vécu.

Excellence de l'éducation de la famille. — La jeune personne élevée sous l'œil et les caresses maternelles garde au contraire toute sa vie l'empreinte du foyer. Elle y reste attachée et elle en conserve les habitudes et les principes.



La jeune fille élevée sous les caresses maternelles garde toute sa vie l'empreinte du foyer.

Eléments pratiques pouvant aider à l'éducation d'une femme. — Une mère, quelles que soient son instruction et sa bonne volonté, ne peut *tout* savoir, ni surtout connaître *tous* les milieux. Or, il arrive sans cesse qu'une jeune personne, transplantée par son mariage dans un pays ou un centre inconnu, se trouve désorientée, et s'émeut au moindre incident.

Néanmoins, quand elle a été bien élevée, et *sérieusement élevée,* elle se sent garantie contre toute surprise, car la bonne éducation est la même partout. Les milieux changent, les usages aussi, mais la *vraie femme* leur reste supérieure, et du haut en bas de l'échelle sociale, son influence se manifeste.

C'est donc à son éducation que l'on doit s'attacher, et c'est pourquoi nous allons voir, dans un court résumé, en quoi elle consiste et comment on l'obtient.

CLAIRE DELUNE.

CHAPITRE III

L'ÉDUCATION PRATIQUE DE LA FEMME

Voici, mes chères lectrices, que votre vie de jeune fille va finir... Nous avons vu ensemble quelles devaient en être les principales études, les occupations journalières et la ligne de conduite générale. Aujourd'hui, cette phase de votre existence est close. Vous allez vous marier et avoir à mettre en pratique les conseils reçus, les exemples donnés, les recettes apprises...

Evidemment vous n'êtes point novices, et l'homme qui vous épouse aura la chance de posséder une *vraie femme*. Néanmoins, il y a une nuance entre la façon dont vous vous occupiez de l'intérieur, sous l'œil maternel, et je pourrais presque dire, à vos moments perdus, et celle qui vous requiert aujourd'hui. Il vous faut prendre les rênes du gouvernement ; endosser les responsabilités, et marcher seule sous l'œil observateur du mari qui, dès le début, vous juge et vous apprécie.

Ce que l'on doit rechercher dans le mariage. — Le mariage étant la base normale de toute existence, puisqu'il crée la famille, il faut y voir autre chose qu'une simple formalité destinée à légitimer l'amour... On doit y trouver les garanties positives qui assurent la vie matérielle, et les garanties morales qui préservent des surprises et des déceptions.

Le jeune homme qui se marie doit être occupé et posséder des ressources suffisantes pour faire face aux charges qu'entraîne une famille. La jeune fille, de son côté, doit avoir les connaissances pratiques nécessaires pour assurer la bonne tenue du ménage, l'ordre et l'économie dans la maison. Le mari doit être le pourvoyeur, la femme la dispensatrice, et c'est de l'équilibre de ces deux fonctions que naît la parfaite harmonie du foyer.

Période des fiançailles. — Aussitôt qu'un jeune homme a remarqué une jeune fille, et que son intention formelle est de l'épouser, s'il n'est en relation avec sa famille, il recherche les moyens de se faire présenter

Dans ce cas, la présentation doit être faite par une personne sérieuse, ayant une certaine surface, afin de donner du poids à sa démarche.

Une femme âgée, un homme ayant une situation en vue seront choisis de préférence ; autant que possible, il faut éviter de se faire présenter dans une famille par une personne secondaire, ou par un simple camarade. L'impression produite pourrait être défavorable et nuire par la suite aux intentions matrimoniales du jeune homme.

Demande officielle. — Il en est de même pour la demande officielle, qui doit toujours être faite par une personne de poids.

Le père est tout indiqué, et, à défaut, le tuteur, l'oncle, ou une personne de la famille ayant autorité pour cela.

La démarche doit être faite avec tact et discrétion, au cas où elle n'aurait

pas de suite. En général, avant de la risquer, on s'arrange pour faire tâter par des tiers les intéressés, afin d'éviter un refus toujours blessant.

D'ailleurs, à notre époque, il n'est pas rare que les jeunes gens arrangent eux-mêmes leur avenir avant que les parents soient informés. Cette manière d'agir a des avantages et des inconvénients. Elle entraîne des sympathies, mais laisse quelquefois dans l'ombre les intérêts sérieux.

Les questions de fortune. — Dès les premiers entretiens qui suivent la demande en mariage, on doit régler les questions de fortune afin d'éviter qu'elles ne deviennent, dans la suite, une pierre d'achoppement.

Le jeune homme exposera sa situation, et les parents de la jeune fille indiqueront le chiffre de sa dot. Ces questions élucidées laisseront aux deux parties une complète liberté d'esprit.

Fiançailles. — On célèbre généralement les fiançailles par un grand dîner donné chez les parents de la jeune fille, et auquel prennent part les deux familles. On y convie quelquefois des amis, mais sans jamais étendre les invitations aux simples relations. Une complète intimité est de rigueur pour cette première réunion.

La bague de fiançailles. — La bague de fiançailles doit être donnée aussitôt la demande agréée. C'est le jeune homme qui la choisit, mais la jeune fille est appelée à faire connaître son goût.

Une corbeille de fleurs blanches doit l'accompagner, et on l'offre en général le jour du dîner officiel.

Intimité nécessaire entre les fiancés. — Aussitôt le mariage décidé et officiellement annoncé, la bague offerte et les clauses du contrat arrêtées, on doit autoriser les jeunes gens à se voir tous les jours dans l'intimité.

Ils ont à causer de mille choses qui intéressent leur avenir et la présence de tiers peut les gêner et paralyser leur confiance. La mère ne doit pas oublier qu'une intimité bien plus grande encore va les unir dans quelques jours et qu'il est dangereux, tout au moins pour la jeune fille, d'y être amenée sans transition.

Une femme intelligente saura toujours ménager aux jeunes fiancés des heures de tête à tête sans blesser les convenances. Elle se tiendra un peu à l'écart, affectant d'être absorbée par ses occupations, sans toutefois les abandonner dans une solitude absolue qui pourait prêter à la critique.

Conseils aux fiancées. — Aussitôt votre mariage décidé, mes chères enfants, la bague offerte, cette fameuse bague qui vous lie et que les jeunes filles mettent à leur doigt avec un si légitime orgueil, commence pour vous une période d'enchantement dont je ne voudrais à aucun prix amoindrir les joies. Cependant, il faut éviter de vous laisser complètement absorber par le sentiment. Le mariage n'est pas une aventure passagère où l'on se jette à corps perdu sans envisager l'avenir. C'est une institution sérieuse qui vous promet des joies durables si vous savez les préparer par votre raison, votre sagesse et votre tact. Certes, l'amour ne doit point en

être exclu, surtout en ce moment où nos légistes n'hésitent pas à le faire figurer dans le code, mais il doit être dosé afin de durer davantage. On doit agir durant les fiançailles avec le même esprit de méthode et de suite qui préside à toute vie bien réglée.

Le meilleur système pour atteindre à tout dans un moment où l'on est presque toujours surmené et débordé, est de faire deux parts de sa journée. On en réserve la première partie pour les questions pratiques, et l'on consacre la seconde au fiancé, qui jouit alors complètement des heures d'intimité qui lui sont accordées.

La corbeille. — Le mot « corbeille » appliqué à un ensemble d'objets, d'étoffes ou de confections destinés à une jeune femme, est un mot essentiellement élastique. A Paris, et dans les villes du Nord, la *corbeille* se donne en nature. Le fiancé achète lui-même les bijoux, dentelles et fourrures et les offre à sa fiancée. Les parents de celle-ci fournissent les robes, chapeaux, et autres vêtements nécessaires. Avec cette manière de faire, la jeune fille, une fois mariée, manque encore de bien des choses et est obligée de les compléter avec la bourse du ménage.

Façon pratique d'acheter la corbeille. — Dans le Midi on conserve encore l'habitude d'offrir la *corbeille* en argent et la fiancée choisit alors elle-même ce qu'elle désire y placer. Ce système a du bon, car la jeune fille est en général beaucoup plus pratique que son futur, et elle sait aussi beaucoup mieux ce dont elle a besoin. La répartition de l'argent se fait donc avec plus de profit.

Dans ce cas, le jeune homme place l'or ou les billets représentant la corbeille dans un coffret artistique qu'il remet ensuite à sa fiancée. Celle-ci voit aussitôt, d'après la somme reçue, comment elle doit la répartir. Elle organise ses dépenses et procède avec une certaine méthode aux achats sérieux.

Une jeune personne prévoyante et pratique élimine tout d'abord les inutilités et les objets de grand luxe qui servent peu et coûtent fort cher. Mais elle se préoccupe de se faire *un fond* composé de bijoux et dentelles qui lui serviront toute sa vie. Elle passe ensuite aux toilettes de sortie, robes d'intérieur, vêtements, chapeaux et fantaisies diverses qui devront toujours être en rapport avec sa position de fortune, ses goûts et ceux de son fiancé qu'elle a le devoir de consulter.

Composition de la corbeille. — La corbeille, comme le trousseau, doit être composée d'après les ressources dont on dispose et le milieu où l'on vit.

Je ne puis donc indiquer que très approximativement les achats à faire, sans en déterminer le nombre, ni la valeur : 1° Les bijoux indispensables à une jeune femme : broche, montre, bague, bracelet ; aigrette à mettre dans les cheveux si elle est destinée à aller dans le monde.

2° Dentelles blanches (les noires sont démodées) plus ou moins belles, plus ou moins hautes selon la situation. On s'en sert tout d'abord pour orner sa robe de noce ; plus tard, elles garnissent les corsages du soir, et quelquefois les robes de baptême.

3° Les fourrures. Un manteau de fourrure est à peu près indispensable

dans une corbeille. Le luxe qui nous envahit en a vulgarisé l'usage, et on en trouve aujourd'hui à peu près à tous les prix. La fourrure a l'avantage de se démoder beaucoup moins vite que le drap, ou le velours, et d'être aussi plus résistante. Elle supporte la pluie et nous défend victorieusement contre le froid. Les personnes qui habitent la campagne et sortent par tous les temps peuvent lui substituer la peau de bique, d'un usage pratique et journalier; mais elles ne doivent pas penser à s'en servir pour faire des visites. Il faut donc lui adjoindre un vêtement de fantaisie, d'ailleurs toujours nécessaire pour les journées tièdes où la fourrure serait insupportable.

Les jeunes filles qui se marient en été doivent quand même mettre une fourrure dans leur corbeille, car c'est un meuble qu'on ne renouvelle pas toutes les saisons et qu'il est bon d'acheter au moment où l'on a de l'argent en caisse.

La question des robes est tout à fait subordonnée au genre d'existence que l'on compte adopter. Cependant quelques costumes sont indispensables à toutes les jeunes femmes. En voici le détail :

Une robe de voyage, simple et bien faite. La robe tailleur a en ce moment toutes les préférences.

Une robe de rue un peu plus habillée, mais d'un genre sobre et d'une coupe irréprochable.

La robe de visite habillée, qui peut aussi être utilisée pour les dîners intimes et les réceptions du jour.

Enfin la robe de dîner, qui est aussi la robe de théâtre, et la robe de bal, si on a l'occasion d'y aller.

Joignez à cela une robe d'intérieur élégante, une robe de chambre simple, et quelles que soient votre fortune et votre situation, vous serez assurées, Mesdames, de faire partout bonne figure.

Les chapeaux doivent assortir les toilettes ; les gants, de nuances variées, seront achetés en nombre ; un manteau du soir ainsi que des chemisettes, et autres menus objets de fantaisie, viendront compléter l'ensemble.

Je ne parle pas de la chaussure, des bas, etc., qui ne figurent pas officiellement dans la corbeille.

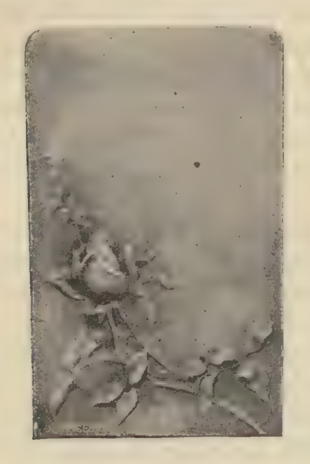
Il faut éviter d'acheter trop de choses à la fois. La mode est une Fée capricieuse qui nous dégoûte rapidement de ce qui, tout d'abord, nous semblait charmant.

Une jeune fille raisonnable, après s'être convenablement montée, réservera le restant de la somme reçue pour la saison suivante. A ce moment-là, elle sera toute heureuse de se payer de nouvelles fantaisies sans avoir recours à la générosité de son époux.

Les cadeaux. — C'est à cette période où la jeune fille va devenir femme que les cadeaux arrivent nombreux, et que les amis, inquiets, se demandent que lui donner qu'elle n'ait déjà reçu.

Dans sa corbeille, les bijoux mettent l'éclat de pierres précieuses ; les dentelles frissonnent, mousseuses et blanches ; les bibelots rares encombrent les tables ; les inutilités s'entassent dans une banalité déconcertante... Que trouver de neuf, d'inédit et de joli en même temps ?... La mode vient à notre secours et nous offre de nouvelles plaquettes, vrais

bijoux d'art, qui remplacent l'ancienne pièce de mariage et se donnent à la fiancée en souvenir des joies qui l'attendent. La plaquette : « Souvenir et Amitié », par *G. Dupré*, se fait en bronze... bronze argenté et argent,





« Joyeux Anniversaire », par O. Yencesse.





« Souvenir et Amitié », par G. Dupré.

A. Godard, graveur-éditeur,
37, quai de l'Horloge, Paris.

c'est-à-dire à divers prix. De même pour le « Joyeux Anniversaire », de *O. Yencesse*, qui s'offre également à l'occasion du mariage et se fait en ces différents métaux.

Durée des fiançailles. — Autant que possible, on doit abréger la durée des fiançailles, et cela pour plusieurs raisons. D'abord elles laissent les jeunes gens dans un état de surexcitation nerveuse qui est une fatigue ; ensuite, elles imposent aux parents une constante surveillance en même temps qu'un surcroît d'occupations et de préoccupations. Enfin, un long espace de temps entre les fiançailles et le mariage permet quelquefois aux gens mal intentionnés et jaloux d'intervenir, et de faire naître, par leurs

propos venimeux, des nuages sombres dans le ciel bleu des jeunes gens.

Un mariage arrêté doit être conclu dans le plus bref délai possible ; c'est pourquoi il faut s'occuper tout de suite des pièces à fournir et des arrangements à prendre pour les différentes cérémonies.

Formalités à remplir. — La première chose à faire est de fixer la date du mariage, après quoi on s'occupe de remplir les formalités requises, telles que : la publication des bans et la demande à l'état civil des actes et pièces nécessaires à la célébration du mariage.

Liste des pièces a produire à la mairie. — 1° Un certificat légalisé par le commissaire de police établissant la résidence depuis six mois ; 2° les actes de naissance ; 3° l'acte de décès des parents morts (père ou mère) et leur consentement par écrit s'ils ne pouvaient assister au mariage ; 4° au cas de décès des parents, le consentement des aïeuls survivants ; 5° le consentement du conseil de famille pour un mineur orphelin ; 6° l'acte de décès du précédent époux pour les personnes veuves ; 7° une dispense pour les mariages entre parents.

Pièces nécessaires pour le mariage à l'église. — La publication des bans à l'église doit avoir lieu pendant trois dimanches consécutifs, à moins qu'on n'obtienne une dispense pour n'être publié qu'une fois.

On doit fournir en outre : 1° les extraits de baptême ; 2° le certificat de publication des bans s'ils ont été publiés dans une autre paroisse ; 3° l'acte de dispense s'il y a lieu ; 4° le billet de confession ; 5° le certificat de la mairie.

Du 1er dimanche de l'Avent jusqu'à l'Epiphanie, et depuis le mercredi des Cendres jusqu'à l'octave de Pâques, on ne peut se marier à l'église sans dispense.

Il est très important de s'occuper à l'avance du détail des cérémonies et de la production des pièces exigées, afin d'éviter au dernier moment l'ennui de se trouver pris au dépourvu. Certains mariages ont dû être ajournés à la dernière minute pour n'avoir pas reçu à temps une pièce indispensable.

Utilité de l'assurance. — Au moment du mariage, les jeunes gens qui entrent dans la vie doivent se prémunir contre toute éventualité. A notre époque surtout, où s'opèrent de si rapides fluctuations dans l'état des fortunes, il est bon de prévoir l'avenir en contractant une assurance.

Cette assurance consiste dans l'échange annuel d'une partie de son épargne contre la certitude de toucher soi-même, *si on est vivant*, à une époque fixée, un capital déterminé, ou de laisser ce même capital à ses héritiers ou ayants droit si on meurt avant cette même époque.

Dans ce dernier cas, le capital assuré par « l'Urbaine-Vie » est payé immédiatement aux bénéficiaires du contrat.

On voit donc que le contractant fait une double opération : épargne pour lui, assurance pour les siens.

La soirée de contrat. — Selon les circonstances et le lieu où l'on habite, la soirée de contrat se donne la veille ou l'avant-veille du mariage chez les parents de la jeune fille. La signature du contrat en est le prétexte. L'usage veut que la jeune fiancée y paraisse vêtue d'une toilette rose. Elle ne doit point s'y parer des bijoux de sa corbeille, et rien dans sa tenue ne doit annoncer *la femme*. Elle garde sa livrée de *jeune fille*, et porte de préférence la mousseline, le tulle, ou autres tissus légers plus jeunes que la soie et la dentelle. Dans ses cheveux et à son corsage, des fleurs naturelles offertes par le fiancé.

Ce dernier doit également faire porter des corbeilles fleuries qui, ce jour-là, doivent être roses.

La soirée de contrat a pour but de présenter l'une à l'autre les deux familles et de faire connaître le fiancé aux amies de la jeune fille.

L'étalage du trousseau. — Le choix du trousseau est une chose si importante qu'on ne peut la traiter en quelques lignes et je me réserve, sous une rubrique spéciale, de vous indiquer quelle doit être sa composition, comment on s'assure de la bonne qualité du linge et quels sont les soins à prendre pour le conserver en bon état. Je me contente de parler ici d'un usage que je réprouve absolument, c'est l'étalage du trousseau à la soirée de contrat. La mode de mettre ainsi sous des yeux indifférents des objets de stricte intimité est à la fois absurde et inconvenante. Absurde en ce qu'elle entraîne la jeune fille à rechercher dans le choix de son linge une élégance superficielle destinée à éblouir les amies. Le beau linge, simple et solide, ne peut figurer dans ces exhibitions, et on le remplace par de la haute fantaisie.

Les chemises enrubannées, les pantalons aux larges volants de dentelle et les jupons froufroutants sont seuls admis dans le petit salon où, tel un sanctuaire, on vient les visiter.

Inconvenante, parce que la plus élémentaire pudeur commande de garder pour soi l'intimité de ses *dessous*. Les dévoiler au public, c'est s'exposer à des plaisanteries d'un goût douteux qui sont toujours déplacées dans un milieu de bon ton. Le trousseau pratique, rangé à l'avance dans l'armoire à linge de la jeune femme, est autrement sérieux, car il aura été choisi en dehors de toute préoccupation du « qu'en dira-t-on ».

Le mariage. — La cérémonie du mariage ayant été préparée à l'avance et tous les détails réglés par les parents de la jeune fille et le fiancé, on n'a plus à redouter qu'un oubli ou une négligence ne vienne en contrarier l'harmonie.

Les lettres de faire part et les invitations au lunch ont dû être envoyées assez tôt pour que chacun des invités ait reçu la sienne en temps utile.

Les voitures, commandées longtemps d'avance, doivent être rendues à leur poste une demi-heure avant l'heure réglementaire. Les parents et amis intimes des mariés se réunissent chez la mariée et font partie du cortège. Un membre de la famille remplit obligeamment les fonctions de maître des cérémonies et indique à chaque personne le bras qui lui est réservé.

Mariage civil. Quand le mariage civil précède le mariage religieux, il est très pratique de faire le même jour les deux cérémonies.

On se rend d'abord à la mairie, et de là à l'église.

Quand le mariage est purement civil, la mairie prend forcément plus d'importance, et on s'efforce de donner quelque pompe à un cérémonial sans prestige.

Dans certains cas, et pour des raisons particulières, le mariage civil a lieu la veille du mariage religieux, dans l'après-midi. La tenue de ville *habillée* est alors de rigueur. La jeune femme doit porter une robe simple, mais élégante, qu'elle peut orner de quelques bijoux discrets.

Les hommes sont en jaquette, et même en veston dans certains milieux, non des moins élégants.

En allant à l'église, la jeune mariée donne le bras à son père et le jeune homme à sa mère. A la sortie de l'église, le père et la mère des jeunes gens

se réunissent pour se donner le bras, tandis que la jeune femme s'appuie sur celui de son mari.

A l'aller comme au retour, les parents et les amis leur font cortège.

Le lunch. — Dans les grandes villes, l'usage du lunch est depuis longtemps adopté. C'est d'abord économique, et ensuite très pratique. En quelques instants on serre la main de tous ceux qui défilent ; on leur offre au buffet d'exquises choses auxquelles ils goûtent à peine, après quoi le vide se fait ; la famille se retrouve seule ; elle se réconforte à son aise et les jeunes époux filent à l'anglaise, ou autrement, vers un horizon inconnu.

Toute cette journée de représentation est donc abrégée, et dès trois ou quatre heures de l'après-midi, chacun peut aller se reposer de ses fatigues.

A la campagne, et dans les petites villes, la mode du lunch prend difficilement. Les occasions de réunion et de plaisir sont rares, et un mariage est un événement. Chacun veut en profiter pour s'amuser, et la brève courtoisie du lunch fait place à de longues séances gastronomiques.

Une autre raison rend presque obligatoires, surtout à la campagne, ces noces prolongées. Certaines personnes viennent de loin, font un voyage pénible pour assister à un mariage ; on ne peut vraiment pas les congédier avec quelques sandwichs dans l'estomac !

Voyage de noces. — Le voyage de noces est démodé ; il avait de sérieux inconvénients pour la santé des jeunes femmes, et une mère raisonnable doit le déconseiller à sa fille.

En résumé, ce que veulent les jeunes gens, c'est être seuls, loin des importuns. Cette solitude, ils peuvent la trouver partout, sans pour cela courir de ville en ville.

On oublie trop que, pour la femme, le mariage est une épreuve, et que la jeune mère peut souffrir plus tard des imprudences de la jeune épouse.

Culture morale d'une jeune femme. — Après son mariage, quand la jeune fille devenue femme prend possession de son intérieur, elle sait à peu près de quelle façon elle doit le diriger. Sans doute, quelques écoles s'imposent à ses débuts ; mais, en somme, elle finit par s'en tirer d'une façon satisfaisante, et s'habitue très vite à ses nouveaux devoirs.

Dès longtemps, elle y était préparée par une éducation pratique, sa mère, ou son éducatrice, l'ayant initiée de bonne heure aux petits secrets de l'économie domestique.

Au point de vue moral, l'éducation de la jeune femme est souvent beaucoup plus négligée. Soit ignorance, insouciance, ou tout autre sentiment, les parents la laissent s'engager dans la voie du mariage sans lui montrer les écueils qui s'y rencontrent et les difficultés qui peuvent naître du choc des caractères. Cependant, chacun sait que les débuts d'une union en consacrent ou en détruisent l'harmonie et qu'il est essentiel de jeter les bases de son bonheur comme on jette les fondements d'une maison, avant d'essayer de la bâtir.

Quelle doit être l'attitude d'une jeune femme après son mariage ? — Aussitôt son retour à la vie normale, c'est-à-dire après les quelques jours

consacrés à la lune de miel, qui sont, en somme, des jours d'exception, une jeune femme voit naître autour d'elle une sorte de curiosité inquiète, je dirai presque malsaine, due à son nouveau titre. Les jeunes gens guettent sur son visage la trace des émotions, des fatigues, des joies ou des ennuis qui ont suivi son mariage, et ses amies poussent parfois l'indiscrétion jusqu'à l'interroger sur l'intimité de son ménage.



La jeune femme une fois mariée doit s'occuper minutieusement de tous les détails du ménage.

Elle doit alors s'enfermer dans une réserve polie qui ne ressemble ni à de la pose, ni à de la pruderie, mais qui démontre clairement qu'elle compte garder pour elle les secrets de l'alcôve, et qu'il lui déplaît de se prêter à une inquisition de mauvais goût.

Rien ne prête au ridicule comme ce genre de confidences, et rien ne déplaît à un mari comme de voir livrées à des tiers les premières joies de sa vie conjugale. Une jeune femme doit être plus réservée qu'une jeune fille envers les hommes, car elle n'a plus, comme elle, l'excuse de l'ignorance pour se faire pardonner certains propos trop libres.

Le danger des amies. — Lorsqu'une jeune personne se marie, elle laisse souvent derrière elle des amitiés d'enfance, des liaisons de jeunesse, des confidentes de la vingtième année ; en un mot, des jeunes filles qui, elles aussi, aspirent au mariage et sont curieuses d'en connaître les dessous.

Aussitôt installée, elle voit s'abattre chez elle, comme un essaim, toutes celles qui, avant son mariage, avaient l'habitude de la voir journellement, et si elle n'y prend garde, son intérieur et son intimité seront violés par des personnes qui peuvent ne pas plaire à son mari, l'éloigner de la maison, ou, pis encore, l'y retenir, mais à son détriment.

Croyez-moi, mes chères lectrices, la sagesse, au début d'un mariage, est d'éloigner les tiers qui sont toujours de trop. Leurs conseils peuvent devenir néfastes, et leur présence est souvent gênante.

S'il est naturel de revoir ses amies, il est inutile de les admettre chez soi autrement qu'aux jours de réception. A cette période-là, le seul ami doit être le mari, et les parents eux-mêmes devraient s'effacer. Combien de

jeunes ménages ont trouvé la désunion dans l'influence de l'entourage. Il suffit parfois d'un mot, d'un geste, d'une insinuation, pour jeter le doute dans le cœur d'une femme et éveiller chez l'homme la jalousie. La solitude à deux, si exquise durant les premières heures du mariage, pourquoi ne pas la prolonger le plus longtemps possible?... J'entends par solitude cette confiance et cet abandon qui vous lient l'un à l'autre et vous font traverser la foule, vivre au milieu du monde, dans une sorte de retraite, faite de recueillement et d'amour, qui vous gardent tout entiers l'un pour l'autre.

Intimité conjugale. — Vous me pardonnerez, mes chères lectrices, d'aborder ici une question qui peut, au premier abord, froisser vos délicatesses, mais qui cependant demande à être traitée et en raison même des conséquences qu'elle entraîne.

La « chambre à part » a servi de thème à pas mal de romanciers et fait le sujet de nombreuses pièces de théâtre, ce qui indique la portée morale et sociale d'un dilemme jamais résolu, mais toujours discuté.

Un jeune ménage doit-il, oui ou non, occuper la même chambre ?...

Sans hésiter, je répondrai « oui », persuadée que c'est le seul moyen de conserver une complète intimité et une union qu'une simple cloison suffit parfois à rendre moindre.

Quand je parle de la chambre, je prétends englober le lit dans cette union conjugale qui est le principe même du mariage.

Il est impossible d'espérer qu'on va traverser la vie sans une querelle, une bouderie, une de ces humeurs maussades qui jettent un manteau de glace sur nos sentiments.

La femme est capricieuse, volontaire, dépensière. Le mari est autoritaire, égoïste, jaloux... Voilà certes des défauts dont un seul suffit à détruire, par instants, la bonne harmonie du foyer... Le ménage se querelle, les mots deviennent vifs, c'est la petite brouille presque obligatoire dans la vie à deux.

Pensez-vous qu'elle va durer ?

Mon Dieu, non ! La nuit est là ; l'obligation de poser sa tête sur le même traversin a raison de ces différends, et les deux époux, réunis sous la couverture, ne tardent pas à rire de leur susceptibilité. Elle leur apparaît puérile, mesquine, et leur mauvaise humeur se fond dans un baiser.

Supposez, au contraire, que nos jeunes gens se séparent sur un mot blessant, une discussion violente, ou une simple bouderie.

Que va-t-il advenir ?...

Chacun d'eux, enfermé dans sa chambre comme dans une forteresse, y cantonne sa mauvaise humeur. Dans la solitude du lit, l'un et l'autre ruminent une de ces petites vengeances, parfois bien innocentes, mais qui en préparent de nouvelles à mesure que s'aigrissent leurs rapports. Puis, peu à peu, une habitude naît. On se sépare sans regret, et pour peu que le mari trouve au dehors des attractions, il sort avec d'autant plus de facilité que depuis longtemps sa femme a pris l'habitude d'une solitude nocturne contraire à tous les préceptes de morale et de prudence.

Les caractères. — Il est rare que pendant la durée des fiançailles une jeune fille puisse apprécier le caractère de son fiancé. Ce dernier le dissimule, quelquefois par calcul, et le plus souvent à son insu. Le

sentiment qu'il éprouve, le bonheur qu'il entrevoit, le prédisposent à la gaieté, et son humeur se ressent de la transformation de sa vie.

« Tout nouveau est beau », a-t-on dit voilà longtemps... Le mot reste vrai, dans le mariage surtout, et l'on peut dire que pour se connaître vraiment les jeunes gens doivent attendre d'avoir vécu ensemble un certain temps. C'est pourquoi je vous engage, mes chères lectrices, à conserver, après le mariage, une certaine réserve à l'égard de votre époux. Attendez pour essayer de le conduire de connaître exactement sa façon d'être et de penser, et ne vous hâtez pas de le juger d'après les premiers élans de la lune de miel.

Certaines jeunes femmes compromettent leur bonheur en voulant trop vite user de leur ascendant sur l'homme qui les aime. Elles se montrent exigeantes, font les enfants gâtées, et ne se rendent pas compte que le mari, tout en cédant à ces premiers caprices, éprouve une déception qui se change peu à peu en lassitude et en dégoût. Le meilleur moyen de se l'attacher est de se montrer simple et bonne, et d'attendre pour prendre une salutaire influence de connaître à fond son cœur et son caractère. D'ailleurs, dans un ménage, le rôle de la femme est un rôle de tendresse et de pacification. Elle doit aplanir l'existence et non la compliquer ; éviter les chocs, adoucir les angles ; en un mot, embellir la vie par son humeur toujours égale, sa gaîté, sa grâce, et le soin qu'elle prend de son intérieur.

Les devoirs du mari. — Le mari, lui aussi, a des devoirs à remplir, et je pense qu'il n'est pas inutile de les lui mettre sous les yeux.

A vous, Mesdames, de lui faire lire le livre qui vous est dédié, mais où chacun, je crois, pourrait puiser un conseil.

Quand un homme se marie, il doit songer aux responsabilités qui lui incombent et, en prenant une jeune fille aux mains de sa mère, il contracte l'engagement moral d'être son soutien, son guide et son ami.

Tout d'abord, il doit écarter les camarades de sa vie de garçon dont la société ne lui est plus nécessaire et qui, forcément, ont des habitudes différentes des siennes.

Certaines fréquentations sont un danger, non seulement pour le mari qui peut revenir à d'anciennes habitudes, mais encore pour la jeune femme.

Celle-ci n'est pas encore blasée sur les conversations pimentées des jeunes gens et la liberté de leurs allures.

Il y a donc imprudence à la laisser fréquenter les amis de son mari, car si son honnêteté la met à l'abri d'une intrigue, elle peut ressentir pour les flirt audacieux un certain entraînement.

Le mari doit donc apporter une grande circonspection dans le choix des relations de sa femme et veiller à ce que rien de malsain ne vienne frapper cette jeune imagination. Il ne doit pas oublier non plus que, parfaitement ignorante des réalités de la vie, elle souffrirait d'une trop brusque initiation. Il faut agir avec *elle* en éducateur et non en camarade ; *la* faire *sienne* peu à peu, et non la prendre d'assaut.

Combien de jeunes femmes se replient sur elles-mêmes et souffrent en

silence pour n'avoir pas trouvé chez l'homme qu'elles avaient choisi ce tact et cette délicatesse que nécessitent les premières intimités !

Egards mutuels. — On a dit quelquefois que, dans certains cas, l'éducation pouvait tenir lieu de sentiment, et cela est vrai jusqu'à un certain point. Nous n'irons pas, si vous le voulez bien, jusqu à ce point extrême ; mais nous dirons simplement ceci, c'est que l'éducation est *nécessaire* au sentiment. On pourrait presque affirmer qu'elle en est l'expression. On n'imagine pas volontiers un jeune mari grossier, mal embouché et débraillé devant sa jeune femme.



La jeune femme au retour de son époux doit l'accueillir avec un visage souriant.

Il nous répugne également de supposer à celle-ci un répertoire dépourvu de pudeur et de distinction.

Les égards mutuels sont la monnaie courante du sentiment, et l'on ne saurait trop insister, mes chères lectrices, sur la nécessité de les installer au foyer comme des hôtes précieux qui en garantissent la dignité.

Tout d'abord, chacun des époux doit éviter, à l'heure du lever, de se montrer dans une tenue par trop incorrecte. — La femme surtout, dont les misères sont parfois répugnantes, doit se réfugier au saut du lit dans son cabinet de toilette.

Si l'intimité de la chambre conjugale me paraît nécessaire, la promiscuité du cabinet de toilette me semble simplement odieuse. Il est facile de s'y succéder, et d'y abriter des pudeurs qui ne doivent jamais abdiquer. Le prestige physique est indispensable à l'amour ; s'appliquer à le conserver n'est point une coquetterie, c'est pour la femme un devoir, et chez l'homme une délicatesse.

En somme, l'absence de tenue est un manque d'égards qui semble marquer le dédain de ceux qui nous entourent.

Si le mari est occupé au dehors, la jeune femme doit veiller à ce que son déjeuner soit prêt à l'heure, le lui offrir elle-même quelquefois, et

l'accompagner jusqu'au seuil de l'appartement, marquant ainsi son regret de le voir partir.

En son absence, elle peut se livrer aux travaux intérieurs, mais sans oublier qu'à son retour il doit la trouver coquettement parée.

L'homme qui vient du dehors éprouve une surprise désagréable à retrouver sa femme dans le même négligé où il l'a laissée. C'est maladroit et imprudent de la part de celle-ci, et je vous engage, mes chères lectrices, à vous défier de la robe de chambre. Soyez jolies, coquettes et souriantes quand l'époux rentre au logis, c'est le meilleur moyen de l'y attirer et de l'y attacher.

Le mari, de son côté, doit revenir à la maison avec plaisir, et le manifester.

Une petite attention de sa part suffit à prouver sa pensée constante.

C'est un bouquet de violettes, deux roses achetées au coin du trottoir, un mets pour le dessert, — que sais-je ! — Et la femme sourit, heureuse et fière de n'avoir pas été oubliée.

Combien de malentendus seraient évités, combien de ménages seraient heureux si, à leurs débuts, ils avaient agi avec tact et prudence !

Le mariage n'est point une vulgaire aventure d'amour. C'est une lente conquête qui commence le jour des noces et s'achève avec la vie.

Nul ne la mène à bien s'il ne s'arme de patience et de persévérance.

L'amour en est le levier, mais la bonne éducation en demeure la meilleure *garantie.*

Le jour de réception. — La mode du jour de réception s'est aujourd'hui généralisée, et l'on est autorisé à penser qu'elle a été inventée et mise en honneur par les maîtresses de maison avares de leur temps et soucieuses d'en réserver la plus grande partie pour des occupations utiles.

Le jour de réception, en effet, a l'avantage de supprimer les visites journalières et de réunir en une après-midi, dans un même salon, tout ou partie des relations d'une famille.

Ce jour-là, la maîtresse de maison sait à quoi s'en tenir ; elle n'entreprendra rien de sérieux, ne fera aucun projet, occupera à un ouvrage d'agrément, broderie ou autre, les courts intermèdes qui séparent les visites, et s'arrangera pour se libérer, momentanément, de toute préoccupation, afin d'avoir l'esprit libre et de recevoir ses amis avec l'aménité et la grâce qui caractérisent une femme du monde.

Dans les maisons où on prend un frotteur, on le fera venir de préférence le matin du jour où l'on reçoit, et l'on en profitera pour faire à fond l'antichambre et le salon.

On aura soin de garnir de fleurs fraîches les vases, corbeilles ou jardinières. Enfin, si on est en hiver, on allumera le feu de façon que la pièce ait, à l'heure des visites, la température normale d'un appartement bien chauffé. Si c'est en été, on cherchera à donner de l'air en entr'ouvrant les fenêtres jusqu'au dernier moment.

Il faut surtout éviter les odeurs de cuisine dans l'appartement où l'on reçoit comme dans l'antichambre. Rien n'est désagréable pour les visiteurs comme d'être saisis à la gorge par le fumet particulier qui se dégage de certains aliments ; c'est pourquoi on évitera de manger du poisson, des

choux, des haricots, et autres mets dont l'odeur s'incruste. Les grillades sont fatales ; elles dégagent une vapeur grasse qui défie les obstacles, portes ou tentures, et envahit toutes les pièces de l'appartement.

Le jour de réception, je conseille une alimentation simple et inodore : la charcuterie par exemple. Comme on en mange au moins une fois la semaine, on peut aussi bien choisir ce jour-là.

A moins que ce ne soit un valet de chambre, la personne qui doit ouvrir la porte s'habillera de noir ; elle portera un tablier blanc, un col et des poignets lingerie. Tout colifichet doit être banni de sa tenue. Plus elle sera sobre et discrète, plus elle donnera une idée sérieuse de la tenue de la maison.

Comment on doit servir le thé. — La maîtresse de maison devra surveiller elle-même l'installation du thé afin que la domestique n'ait plus rien à faire au salon quand il sera occupé.

Dans beaucoup d'intérieurs modernes se trouve aujourd'hui la « table à thé », sur laquelle se posent les accessoires ainsi que le samovar et les gâteaux. On la place dans un coin un peu écarté afin qu'elle ne gêne pas et que l'on puisse servir facilement, sans être bousculé.

Dans certaines maisons, le thé se sert à la salle à manger dont les portes restent ouvertes. Ceci dépend de l'agencement de l'appartement et de la place dont on dispose. Le thé dans le salon semble plus intime ; pris à la salle à manger, il autorise les « apartés » et donne de la place.

En général, c'est une jeune fille qui s'occupe du thé. Quand il y en a une dans la maison, cette petite corvée lui revient de plein droit ; elle se fait aider par ses sœurs, ou ses amies. Les jeunes gens adroits et habitués aux salons peuvent se lancer à offrir leurs services ; mais je conseille aux autres de s'abstenir, car rien n'est ridicule comme un homme empêtré, auquel il arrive fatalement un de ces accidents causés par la maladresse qui font la joie de la galerie.

La jeune fille qui présente le thé doit le faire simplement et sans apparat. Elle ne doit pas insister pour qu'on prenne de tel ou tel gâteau, ni pour qu'on avale une seconde tasse. En un mot, le thé ne doit pas interrompre la conversation.

Dans une visite, il est l'accessoire et non l'action importante.

Dans les maisons où il n'y a pas de jeune fille, la maîtresse de maison doit avoir recours à une amie et la prier de venir la seconder, car elle ne peut, en même temps, tenir le dé de la conversation et s'occuper du service du thé.

Quand le jour tombe, la personne qui ouvre la porte doit entrer discrètement pour allumer les lumières. Elle ne doit pas attendre qu'on l'appelle, ou qu'on la sonne. Il faut qu'elle se rende compte des nécessités du service et les remplisse sans en recevoir l'ordre. Toute maison bien tenue doit avoir l'air de marcher sans effort.

Cette même personne, homme ou femme, doit se tenir continuellement dans l'antichambre afin de prendre les parapluies ; aider les hommes à ôter ou à remettre leurs pardessus ; ouvrir la porte à la sortie et l'ouvrir également au premier coup de sonnette.

Dans le cas où l'on n'aurait qu'une bonne *à tout faire*, on doit l'exonérer ce jour-là d'une partie de son travail, du moins lorsqu'on s'attend à un

certain nombre de visites ; dans le cas contraire, elle peut coudre dans la pièce la plus rapprochée de l'antichambre afin d'être prête à ouvrir la porte sans faire attendre la visiteuse.

Une bonne ne doit dire ni bonjour, ni bonsoir aux personnes qui viennent voir sa maîtresse. Elle doit agir en automate, ne rien manifester, et ne pas ouvrir la bouche, à moins qu'on ne l'interroge.

Son attitude doit être raide, son empressement gourmé et méthodique. Les domestiques affairés et remuants ont très mauvais air, et leur bonne volonté n'est pas appréciée.

Dans les grandes maisons, ils ont une tenue tout autre, et leur service n'en souffre nullement. Ceci est une simple question de dressage, et il suffit d'*exiger* pour *obtenir*.

Les présentations. — On pourrait croire que les usages sont immuables puisqu'ils passent pour être appuyés sur le bon sens et la raison. Rien au contraire n'est plus variable, et l'on voit tous les jours la mode condamner le lendemain ce qu'elle préconisait la veille. C'est ainsi que la présentation, si rigoureusement exigée il y a quelques années, a complètement disparu de nos mœurs.

On ne présente plus les uns aux autres les gens qui se rencontrent dans un même salon. Il est admis que le seul fait de s'y trouver suffit à les mettre en rapport, et à autoriser une conversation générale.

Cependant, une maîtresse de maison intelligente doit s'efforcer de glisser dans la conversation un mot, une allusion qui laisse deviner quels sont les gens que l'on coudoie. Ceci afin d'éviter les gaffes toujours pénibles qui se produisent quelquefois faute de savoir à côté de qui l'on est assis. Les maisons où l'on reçoit des personnages politiques sont particulièrement dangereuses, et il faut se hâter de faire connaître leur personnalité par une phrase adroite, ou une question révélatrice.

Là encore, le tact et la finesse de la maîtresse de maison sont en jeu, et c'est elle qui doit donner à la conversation l'impulsion qu'elle désire lui voir suivre.

Il est une règle sage que suivent les femmes rompues aux usages mondains. Elles écartent systématiquement toute question politique, religieuse, ou trop personnelle.

On doit parler à chacun de ce qui l'intéresse. Traiter, en dehors de cela, des sujets légers, frivoles même, car le jour de réception est un jour de détente, et la discussion, quelle qu'elle soit, entraîne l'énervement. Savoir être gaie, aimable et bienveillante, voilà pour une femme le secret de se faire un salon.

La bienveillance. — Une femme sérieuse et bonne ne doit pas admettre que l'on tienne chez elle des propos malveillants sur les personnes qu'elle fréquente.

Un salon qui a la réputation de déchirer les gens qu'il reçoit est bien vite déserté. Chacun redoute d'en sortir, pressentant les critiques qui vont pleuvoir aussitôt qu'il aura disparu. On se rend au contraire volontiers dans une maison amie, où non seulement l'accueil est affable, mais où l'on peut compter sur une bienveillance de *derrière la porte*.

La sécurité des relations est indispensable pour en assurer les bases.

V^tesse^ DE VALD'HOR.

CHAPITRE IV

LE CHOIX DE L'HABITATION

Le choix du trousseau et celui de la corbeille sont les préliminaires des grandes décisions à prendre au moment d'un mariage. Ils n'intéressent en réalité que la jeune femme, et c'est pour elle une des attractions de cette période où tout semble rose et où la vie s'ouvre pleine de promesses.

A côté de cette satisfaction bien féminine, et qui révèle chez vous toutes, mes chères lectrices, un évident désir de plaire, prennent rang des intérêts plus sérieux qui englobent la famille entière.

La question de l'habitation se place en première ligne.

Voici le moment venu de choisir le *home*, le nid où va éclore la famille, où vont naître pour vous des heures joyeuses et des heures sérieuses, qui, toutes, vous apporteront d'intimes satisfactions si vous savez les encadrer dans un horizon attractif, favorable à la sympathie.

Comment on doit s'y prendre pour choisir une habitation. — L'hygiène de l'habitation a une extrême importance, puisque nous sommes destinées par notre genre d'existence à passer dans la maison les trois quarts de notre vie.

Suivant le pays où l'on est obligé de vivre, le genre d'habitation diffère ; mais partout les règles de l'hygiène restent les mêmes.

Pour être saine, une habitation doit être éloignée des cours d'eau et des marais ; on doit éviter également le voisinage des usines dont les émanations insalubres sont nuisibles à la santé.

Les bas fonds, toujours humides, ont de grands inconvénients.

Une maison doit être orientée de préférence vers le midi, située à l'abri du vent et à une hauteur modérée.

Dans les grands centres, la lumière et le soleil sont peut-être ce qu'il y a de plus difficile à se procurer. Cependant, comme ce sont les principaux éléments de la santé, il faut leur sacrifier d'autres préoccupations. Pouvez-vous monter aisément ?... Oui, si vous êtes jeune... Eh bien, montez alors plutôt que de vivre sans air dans les étages inférieurs.

En allant doucement le long des escaliers, les personnes âgées elles-mêmes, à condition qu'elles n'aient rien au cœur, feront bien d'accepter l'ascension qui favorise la circulation et amène un entraînement salutaire.

L'aération. — L'appartement choisi doit avoir deux expositions ; les meilleures seraient à coup sûr *est* et *ouest ;* mais, bien rarement, les rues se prêtent à une orientation précise. On reçoit la mince ration de soleil et de clarté à travers mille obstacles. Cependant, dans les appartements situés haut, les rayons de santé et de gaieté pénètrent quand ils ne sont pas voilés par des nuages de fumée.

Autant que possible, les pièces de l'habitation doivent être vastes, les plafonds hauts et de surface plane. On évite ainsi les enfoncements qui sont des nids à poussière, et par conséquent à microbes. Les fenêtres

doivent être placées de façon à permettre les courants d'air. Il faut les ouvrir souvent pour obtenir une ventilation complète.

L'escalier qui relie les étages doit être large et bien aéré, afin que la colonne d'air renouvelable se répande dans les différents appartements.

Dans les grandes villes en particulier, l'air a besoin d'être sans cesse renouvelé, car il est constamment vicié par les respirations, les odeurs de cuisine et autres odeurs *sui generis* qui se dégagent des agglomérations.

Le sang se vivifie dans les poumons au contact de l'air pur, et c'est l'oxygène qui transforme le sang noir en sang rouge, c'est-à-dire le sang veineux en sang artériel par le fait de l'accomplissement du phénomène de l'hématose. Or il est aisé de concevoir que si l'acide carbonique domine dans la maison par suite de la respiration, de l'éclairage, du chauffage, le sang ne se revivifie qu'imparfaitement et le cortège des maladies n'a qu'à se présenter pour trouver un terrain préparé à les accueillir.

L'air est l'élément de l'être humain ; il l'oublie souvent et s'enferme, se calfeutre, met des bourrelets à ses fenêtres, clôt les trappes de ses cheminées, ferme ses portes, etc.

Autant de précautions nuisibles. Il ne faut jamais mettre de bourrelets, jamais boucher les cheminées, et ouvrir les fenêtres le plus souvent possible, et par tous les temps.

L'air est élément de vie. — Certains pays très arriérés, où l'hygiène est inconnue, produisent cependant des enfants magnifiques qui font plus tard des hommes superbes, par la seule influence de l'air qu'ils respirent à pleins poumons dans des maisons disjointes, et surtout dehors, sur la montagne ou dans les landes.

Nous ne pouvons obtenir de pareilles cures d'air dans les villes, et surtout dans les grands centres, mais on doit toujours calculer la capacité des diverses pièces d'une habitation d'après le nombre de personnes qui doivent y séjourner.

La consommation d'air normale par individu et par heure est de 10 mètres cubes.

L'éclairage. — Cette partie de l'hygiène a une importance capitale. De la lumière dépendent nos yeux, à Paris surtout, où l'on est obligé d'avoir plus souvent qu'ailleurs recours à la clarté artificielle.

Il faut, en général, employer une lumière diffuse et placée haut, amortie par des globes. La manière d'éclairer comporte quatre sujets d'études : l'uniformité, la quantité de chaleur dégagée, l'intensité, l'économie.

Une lumière uniforme et tranquille convient à la vue, tandis qu'une lueur vacillante fatigue les yeux, amène vite la migraine par suite de l'effort de l'œil pour changer son foyer d'adaptation.

La quantité de calorique varie suivant le mode employé. S'agit-il d'une vulgaire chandelle ?... elle peut tout de même porter par exemple 27 mètres cubes d'air de 0 à 100 degrés en une heure de combustion ; la bougie, dans le même temps, élève à la même température 32 mètres cubes d'air, et la lampe à l'huile (carcel) 45 m. 1/2. Un bec de gaz consommant

BRONZES D'ÉCLAIRAGE



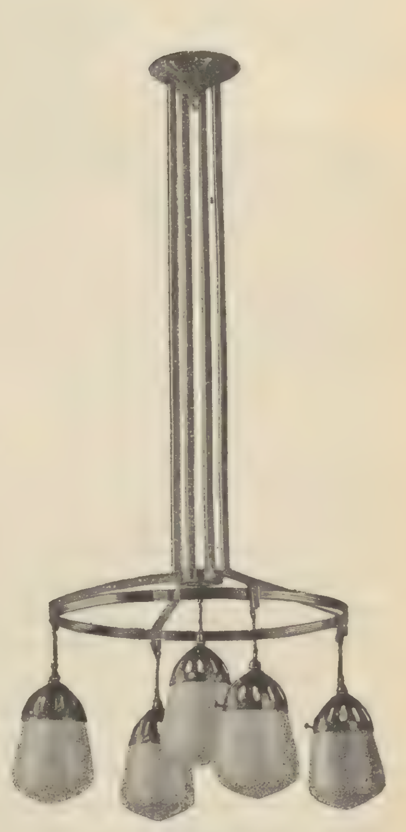
Applique au gaz, bec renversé, cuivre poli, verni anglais.



Lustre au gaz, bec renversé, cuivre poli, verni anglais.



Lampe bureau électrique, cuivre poli, verni anglais.



Lustre électrique, cuivre poli, globes opales.

Documents de la Mon **Faure**,
47, rue de Châteaudun, Paris.

138 litres de gaz par heure fait monter 154 mètres cubes d'air de 0 à 100 degrés. La lampe électrique à incandescence ne produit qu'une quantité insignifiante de chaleur.

Les corps, en brûlant, consomment de l'oxygène et ajoutent des gaz variés à l'atmosphère. La chandelle et le gaz sont les plus malsains ; ce dernier dégage, en brûlant, de la vapeur d'eau, de l'acide carbonique, de l'oxyde de carbone, et selon le degré plus ou moins grand de la chaleur, il se produit une quantité plus ou moins grande d'hydrogène sulfuré que la combustion transforme en acide sulfurique dont une partie se dépose sur les meubles et tableaux qu'elle détériore à la longue.

Le séjour dans les locaux éclairés au gaz étiole et anémie. Les prédisposés à la tuberculose éprouvent des étouffements, une toux sèche et fatigante.

L'huile dégage, en brûlant, principalement du charbon, de l'acide carbonique et de l'hydrogène carburé. Le meilleur des éclairages est donc sans contredit :

La lumière électrique. — Celle-ci est d'origine physique et non chimique ; elle n'emprunte pas d'oxygène à l'air ambiant, et ne lui apporte rien.

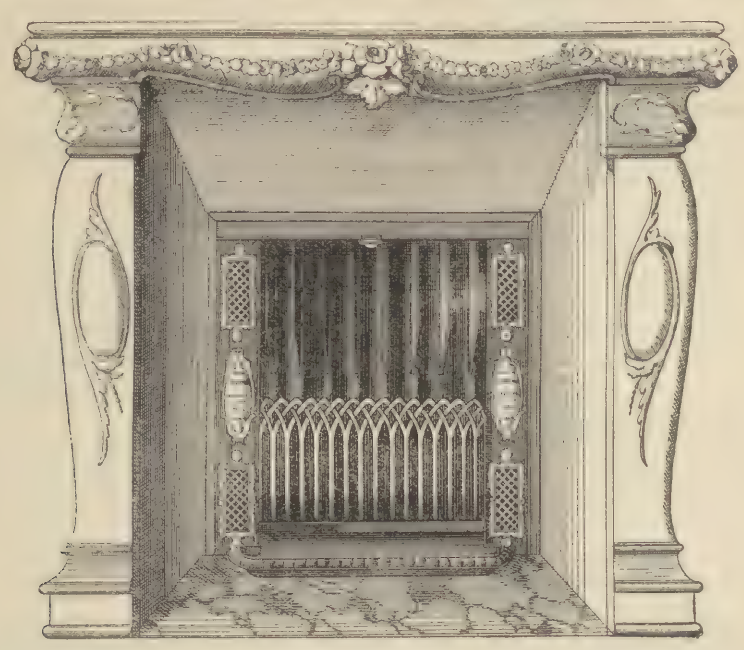
Comme règle de proportion, disons, pour clore ce chapitre, que la lumière du jour fournit, comme intensité, jusqu'à 200 bougies par mètre carré d'une surface.

Le chauffage. — Malgré les qualités hygiéniques incontestables de la cheminée ordinaire et classique, son trop faible rendement en chaleur a fait chercher un mode de chauffage plus rémunérateur. Dans ce but, on a créé divers appareils ; mais l'augmentation de leurs rendements n'était pas en rapport avec le coût assez notable de l'installation et les grands inconvénients qu'ils présentaient pour le ramonage. On s'est rejeté ensuite sur les nombreux appareils à combustion lente, ne différant que par la forme extérieure, plus ou moins heureuse, et d'un volume très encombrant. La faible consommation de ces appareils donne, au point de vue économique, d'assez bons résultats. Malheureusement, on est allé d'un extrême à l'autre, et l'on n'a obtenu un bon rendement de chaleur qu'au détriment des précautions hygiéniques les plus élémentaires, condition essentielle d'un parfait chauffage

Nous avons cherché un système de chauffage qui, tout en réalisant *l'économie de la combustion lente*, procurât la *ventilation hygiénique de l'ancienne cheminée*. L'appareil de chauffage à foyer ouvert qui porte le nom de “ cheminée Silbermann ” réunit en effet tous les avantages d'un chauffage *économique*, *agréable* et *absolument hygiénique*, puisqu'il se place dans l'intérieur de la cheminée ordinaire et fonctionne à plein tirage. Sa construction est très simple et d'une grande résistance. Elle consiste essentiellement en une caisse métallique qui, entourant le foyer, en occupe le fond et les côtés. La face en contact avec la flamme est en fonte, la face opposée en tôle ; pour augmenter la surface de chauffe, la fonte est ondulée et munie de radiateurs ; deux plaques latérales mobiles et extensibles permettent d'ajuster l'appareil exactement à la largeur de

la cheminée. Une grille mobile appropriée et un cendrier complètent l'appareil.

Les cheminées Silbermann se font de toutes les dimensions pour s'adapter à l'intérieur de toutes les cheminées courantes, quelles qu'elles soient, sans la moindre transformation, laissant fonctionner librement le



Cheminée Silbermann
Appareil en place, prêt à fonctionner.
27, rue Richelieu, Paris.

rideau de la cheminée. Ils ne diffèrent que par la largeur ; il n'y a donc à s'occuper, ni de la profondeur, ni de la hauteur; il faut seulement mesurer la largeur exacte du devant du foyer de la cheminée.

La *cheminée Silbermann* se chauffe avec tous combustibles : coke, anthracite, boulets, bois, etc., et s'allume comme une simple grille. En la remplissant bien et en la couvrant de cendres, le feu se conserve toute la journée. Pour chauffer au bois, on remplace la grille par des chenets construits spécialement.

Au point de vue hygiénique, de par son dispositif, elle assainit les locaux et en stérilise l'air, puis supprime d'une manière absolue l'*oxyde de carbone* : elle peut, sans danger aucun, rester allumée pendant la nuit, même dans des chambres à coucher.

Au point de vue économique, nous estimons qu'il est impossible de produire un appareil dont la capacité de chauffe soit aussi puissante pour un prix aussi modique, puisque, par son dispositif, l'on obtient un rendement de 42,6 0/0 d'utilisation de combustible.

Cette augmentation du nombre de calories correspond à une économie de combustible d'au moins 65 0/0, ce qui permet de chauffer un espace de 100 mètres cubes avec une dépense d'environ 0 fr. 45 c. par jour.

La cheminée Silbermann possède en outre ce grand avantage que, pendant l'été, il n'est nullement besoin de la déplacer comme les autres appareils mobiles, si encombrants. Les personnes soucieuses aussi bien de leur santé que de leur bourse, adopteront de préférence à tous autres le système Silbermann.

En dehors des cheminées mobiles décrites ci-dessus, il existe des appareils fixes, qui, se plaçant au moment de la construction, permettent de chauffer plusieurs pièces.

Feux de cheminée. — Les feux de cheminée ne sont pas un danger en eux-mêmes ; mais si on ne se hâte de les éteindre, ils peuvent dégénérer en un véritable incendie. Il faut donc connaître les moyens à employer pour y porter remède aussitôt que l'on s'aperçoit de l'accident.

Malgré le ramonage annuel qui devrait suffire à enlever la suie, il peut se faire qu'il en reste suffisamment dans le tuyau pour propager le feu. Dans ce cas, il faut se hâter de boucher les ouvertures, car la combustion n'étant pas possible sans air, c'est un moyen radical pour l'éteindre. On devra, en même temps, faire brûler dans la cheminée une composition à base de soufre employée comme souverainement efficace par le corps des pompiers de Paris.

L'oxygène contenu dans le tuyau est absorbé par le soufre, et la suie, ne pouvant plus brûler, se détache et tombe dans la cheminée.

L'inconvénient de ce procédé est le danger présenté par cette composition, qui ne peut être employée que par des gens de métier.

Il existe un extincteur instantané tout aussi efficace qui est « l'Excelsior ». Rien de plus simple que d'en avoir chez soi. C'est une précaution qui donne la sécurité. Aussitôt le feu de cheminée déclaré, on brise la bouteille qui produit le gaz acide carbonique (le même que celui des siphons d'eau de Seltz), et on dirige le jet de l'appareil sur les braises de l'âtre, dans le foyer de la cheminée. Par ce procédé, les feux les plus violents s'éteignent instantanément. Les expériences faites à ce sujet sont tellement concluantes qu'il n'y a plus un doute aujourd'hui sur la valeur de « l'Excelsior » (1).

Différentes causes de l'altération de l'atmosphère. — La présence d'animaux dans une pièce est une cause d'altération de l'atmosphère. Les fleurs qui dégagent de l'acide carbonique doivent être bannies de l'appartement, surtout la nuit, sous peine de produire différents troubles chez les personnes qui l'habitent.

Une température excessive a aussi de graves inconvénients, et l'on ne devrait pas dépasser 12 degrés dans la chambre à coucher, et 18 dans les autres pièces.

Danger d'essuyer les plâtres. — Les maisons récemment construites ne devraient pas être habitées moins d'une année après qu'elles ont été bâties. Avant ce délai, on s'expose à « essuyer les plâtres », ce qui peut être fort dangereux, et, en tous cas, horiblement malsain. L'eau contenue dans le plâtre s'absorbe peu à peu ; il faut attendre une évaporation presque complète pour s'installer dans une maison neuve, sans quoi nous devenons sujets

(1) 139, rue Lafayette, Paris.

aux bronchites, rhumatismes, et autres maux provoqués par l'humidité.

Voilà les grandes lignes de l'hygiène de l'habitation ; voyons maintenant à l'étendre aux différentes pièces qui composent l'appartement.

Installation et ameublement. — Aussitôt que l'on a rencontré une maison réunissant à peu près les conditions que nous venons d'énumérer, il faut se hâter de fixer son choix et s'occuper aussitôt de l'aménagement intérieur. C'est alors que l'intervention d'un tapissier devient nécessaire, non pour vous imposer ses goûts et ses préférences, mais pour prendre les vôtres et vous guider d'après cela dans le choix et l'installation du mobilier. Il est bon de s'occuper de ces choses avant le mariage afin de pouvoir, aussitôt après les quelques jours d'isolement accordés aux premières intimités, rentrer confortablement chez soi ; dans un *chez soi* que l'on aime déjà et que l'on a préparé avec amour. C'est le moment où la femme entre vraiment dans son rôle de maîtresse de maison ; car c'est elle qui doit diriger les achats, tout en s'informant des préférences de son fiancé.

L'éducation pratique qu'elle a reçue la met en état de juger beaucoup mieux que lui de l'utilité de tel ou tel meuble et des différents services qu'on peut en attendre.

Méthode à apporter dans l'agencement de l'intérieur. — Avant de se lancer dans des acquisitions sérieuses qui doivent durer toute une vie, ou à peu près, il est bon d'établir une sorte de bilan d'après lequel on se guide afin de faire une répartition équitable de meubles, tentures, tapis, et autres objets entre les différentes pièces qui doivent en être garnies.

En agissant autrement, on s'expose à mettre une grosse somme sur les premières dépenses et à se trouver ensuite embarrassé pour les derniers détails.

On voit de jeunes ménages qui sacrifient la majeure partie de leurs ressources à meubler *ce qui se voit*, et manquent du nécessaire dans les pièces sacrifiées. Je n'ai pas besoin d'insister sur le désordre qu'entraîne cette façon de faire.

RENÉ D'ANJOU.

CHAPITRE V

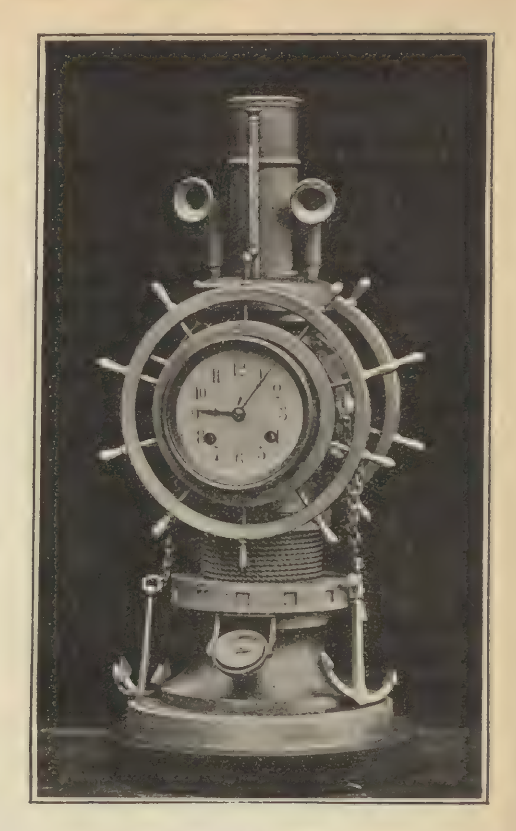
L'ANTICHAMBRE

Son ameublement. — L'antichambre est l'entrée du *home*, la pièce initiale, celle qui tout d'abord nous attire ou nous repousse. On doit exiger qu'elle soit claire et largement pourvue d'ouvertures, car elle transmet aux autres pièces son atmosphère.

Une antichambre sombre garde les émanations qui lui viennent de la cuisine, des water-closets, des chambres aussi qui s'ouvrent sur elle, et elle, à son tour, communique à tout l'appartement un air vicié et parfois empesté.



« La Maraude »
Pendule boule cristal lampe électrique.



Pendule Marine.



« Fleur de Printemps »
Balancier boule oscillant, cercle émail cloisonné.



Ballon oscillant battant la seconde.

Documents de la Mon Robillon

Une antichambre qui possède une ou plusieurs ouvertures peut, au contraire, être aérée souvent. Sa fenêtre doit rester ouverte toute la matinée pendant qu'on fait les appartements. Elle est la bouche par laquelle on respire.

Son ameublement doit être simple, et on doit éviter de l'encombrer de tentures. Un tapis y est cependant nécessaire, car les personnes qui viennent du dehors ont souvent les pieds humides et salissent continuellement le parquet, qui ne peut rester longtemps ciré. Mais ce tapis doit être mobile, très souvent battu, puisque c'est lui qui reçoit le premier les poussières extérieures. Par dessous, le parquet doit être soigneusement entretenu, et les rainures bouchées avec le « mastic Bonafède », lequel détruit les microbes qui s'infiltrent si facilement dans les interstices qui séparent les planches.

Si les murs sont tendus, on doit choisir une étoffe lisse et satinée, claire de préférence, afin qu'elle n'assombrisse pas une pièce où tout doit être lumière.

Des porte-manteaux nombreux doivent garnir un de ses côtés, celui où il est plus aisé de les placer sans qu'ils gênent les ouvertures.

Le porte-parapluies est de rigueur, comme aussi le porte-cannes. Rien ne droit traîner dans l'antichambre et, pour cela, il faut assigner à chaque chose une place distincte.

Certaines personnes y placent des banquettes recouvertes d'étoffe ou de cuir, qui permettent de faire asseoir ceux que l'on fait attendre.

Des meubles de style sont aussi admis et, dans ce cas, il faut assortir l'ensemble, et se montrer toujours très sobre dans la composition du détail.

Des gravures peuvent y figurer, mais non des tableaux. Les trophées de chasse y font bonne figure, ainsi que des panoplies ; mais il faut en exclure rigoureusement les meubles encombrants, tels que les armoires, les fauteuils, les tables de grandeur exagérée.

Un guéridon sur lequel se trouve tout ce qu'il faut pour écrire doit seul y tenir une place.

Rien n'est déplaisant, à première vue, comme une antichambre encombrée de meubles et de bibelots. Non seulement c'est laid et d'un goût douteux, mais encore c'est malsain. Une entrée claire, relativement nue, est beaucoup plus dans le goût du jour, tout en étant conforme aux préceptes de l'hygiène.

Cependant, quand une antichambre est de grande dimension, on peut se permettre des plantes vertes posées sur des colonnes.

La plante n'a aucun des inconvénients de la fleur, et l'air où elle vit n'est nullement vicié.

On doit éviter de mettre des portières pour isoler l'antichambre des pièces qui l'avoisinent. La *portière* est par excellence le nid à microbes ; elle doit être bannie de toute installation moderne.

Laissons aux vieilles maisons, réfractaires à l'hygiène, ces tentures lourdes et fanées qui gardent dans leurs plis des poussières centenaires, et prenons bien vite à l'art moderne ce qu'il a de bon : sa netteté, sa clarté, ses peintures « laquées Hartog (1) », lavables, et ses portes vitrées. Notre santé s'en trouvera mieux, notre moral aussi, car nul ne peut nier l'influence favorable des nuances claires sur l'état mental.

(1) Paris, 16 *bis*, rue de Londres.

CHAPITRE VI

LE SALON

Le salon, étant la pièce d'apparat, peut supporter un encombrement de meubles et de bibelots qui serait gênant dans les autres parties de l'appartement. Néanmoins, une réaction marquée s'est produite depuis quelques années contre l'abus de tentures, de petits meubles et de tapis entassés qui



Table bois doré, dessus marbre, entrejambe formant panier, intérieur soierie.
Marquise Louis XVI, cannée, bois doré, largeur 85 c.
Table à thé, 3 plateaux, glace gravée, monture bronze, pieds bois doré.

Document de la Mon **Flandrin**, 20, rue des Capucines, Paris.

avaient envahi le salon d'il y a vingt ans. On en est revenu avec raison, et l'hygiène s'en trouve mieux.

Comment eût-il été possible, en effet, de se conformer à ses préceptes dans ces bonbonnières capitonnées où entrait un jour parcimonieux, tamisé par de lourds rideaux. On ne pouvait en bouleverser l'agencement sans le secours d'un tapissier, et durant de longues années s'accumulaient des germes dans les tapis et les tentures.

Le grand luxe du salon moderne, c'est sa blancheur, sa clarté, sa netteté, ses ouvertures larges, ses portes vitrées, ses peintures claires. Cet ensemble gai, accueillant, qui attire et retient.

Pas de papillons, termites, etc., etc., dans les parquets, dont les rainures sont soigneusement bouchées à l'aide du « mastic Bonafède », qui fait corps avec le bois, et sur lequel le balai glisse facilement sans faire de poussière.

Banquette Louis XVI, laquée, canne et sculptures dorées.
Casier à musique, laqué blanc, parties sculptées dorées.
Canapé 3 médaillons, laqué, canne vieillie.

Chaise moderne laquée, panneau marqueterie, siège canné.
Bergère bois doré, coussin peau, garnie en blanc.
Sellette acajou foncé, dessus marbre.

Document de la M[on] Flandrin, 20, rue des Capucines, Paris.

Pas de mauvais miasmes enfermés dans les rideaux; pas de tapis cloués dont les dessous gardent des épaisseurs de poussière. Des tentures légères dont les tendres nuances garantissent la propreté ; des vitrages qui se lavent à grande eau et des meubles laqués où aucun insecte ne trouve de refuge.

Chacun, bien entendu, meuble son salon d'après son goût personnel;



Service à thé Louis XV.

Orfèvrerie N. Cailar, Bayard.

voici toutefois un type de salon élégant, pouvant être modifié par vous, mes chères lectrices, mais dont la description peut aider et guider votre choix.

On doit s'occuper en premier lieu de l'ensemble du mobilier, car une harmonie générale doit présider à l'agencement de cette pièce.

Il faut en choisir le style d'après ses préférences, et aussi d'après la place dont on dispose.

Le style Louis XVI convient aux petites pièces, coquettement agencées, mais où l'espace fait un peu défaut. Dans les grandes villes, où l'exiguité des appartements se fait sentir, on l'adopte de préférence. Pour la campagne où il y a encore de vieux châteaux et de vastes habitations, on choisira le style Louis XIII, qui cadre mieux avec l'ensemble, meuble davantage et offre plus de confortable.

Le style Louis XV, très élégant et de forme gracieuse, se place bien partout et donne lieu à de jolies ornementations. Prenons tout simplement le salon familial, et voyons ensemble comment on le meuble. Aux fenêtres, on place des stores brodés et ajourés de dentelles qui tombent sur des brise-bise de soie claire.

Des rideaux de soie, satinés de préférence, s'accrochent par des anneaux à un bâton de cuivre, à moins qu'il n'y ait un baldaquin.

Dans ce cas, un fronton doré soutient l'ensemble et décore le haut de la

fenêtre. Des glands terminent ces draperies, et des embrasses pareilles relèvent les rideaux.

Un mobilier de salon se compose de deux ou quatre fauteuils, quatre ou six chaises, et un canapé.

On y ajoute ensuite des meubles de fantaisie, chaises et tabourets ; des tables de dimensions et usages variés.

L'une d'elles servira à offrir le thé les jours de réception. Les jours ordinaires, on la garnira d'une corbeille de fleurs, à moins que les accessoires à thé ne soient assez élégants pour les y laisser figurer à demeure.

Sur les autres tables, on doit mettre de beaux livres, ou des livres en vogue, des revues, des albums ; toutes choses destinées à animer le salon, qui ne doit pas être froid et donner l'impression d'une pièce inhabitée.

La vitrine est adoptée aujourd'hui pour recevoir les objets précieux qui nous viennent de famille, ou que l'on collectionne. Elle est l'ornement de tous les salons. Il faut éviter d'y mettre des choses qui n'auraient ni cachet, ni valeur ; mieux vaut un petit nombre d'objets vraiment beaux qu'une accumulation de bibelots insignifiants.


Candelabre Louis XV.

Le piano. — Dans un salon, la pièce de résistance est bien certainement le piano. C'est lui qui anime, qui meuble, qui réjouit l'œil et l'oreille. On ne saurait s'en passer ; c'est l'ami des soirées d'hiver, le confident des heures tristes, et la joie des jeunes gens qui dansent aux accords perlés de ses notes. C'est certainement la meilleure distraction du *home* ; avec lui, l'ennui n'est pas possible, car il offre des ressources multiples, et ne pas le faire apprendre aux enfants est une lacune qu'ils regretteront plus tard.


Piano Gaveau à queue. Petit modèle.

Connaître la musique, c'est avoir en soi des ressources infinies pour l'avenir. A-t-on des amis qui chantent, on les accompagne... A-t-on assisté à une soirée musicale, de retour chez soi, on se met au piano et on joue de mémoire les morceaux qui vous ont charmé. Le piano n'est plus le

vilain meuble noir qu'on possédait il y a quelques années. Aujourd'hui, le piano « Gaveau » répond, en fait d'élégance, à toutes les exigences. Il se fait en différents modèles ; mais les plus gracieux sont les petits pianos « Gaveau » à queue que l'on choisit en harmonie avec l'ensemble du mobilier. Si le mobilier est clair, le piano doit être en bois clair ou laqué, plus ou moins orné, selon le style auquel il se rapporte. Le piano droit ne se fait guère plus que lorsqu'il est imposé par l'exiguité d'un appartement.

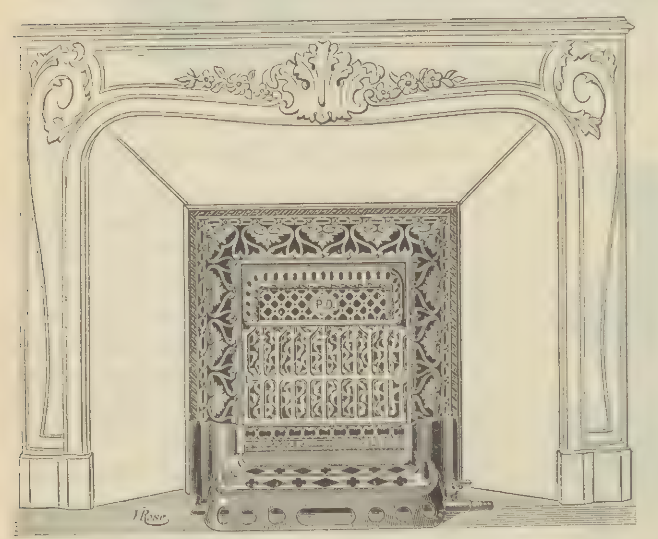
Le grand dessus de piano qui cache entièrement le meuble ne convient pas au bijou moderne dont nous venons de parler. Il comporte à peine une écharpe soyeuse jetée en travers, et qui sert surtout à le préserver quand on pose dessus quelques bibelots.

Maintenant, Mesdames, que vous voilà fixées sur les meubles essentiels, passons aux détails qui doivent faire ressortir l'ensemble.

Les tapis. — Le tapis est important. On choisit une carpette de nuance douce, assortie, comme ton, à l'étoffe du meuble et des rideaux. Elle doit couvrir à peu près la surface du parquet, sans toutefois être clouée. Deux ou trois petits tapis sont jetés çà et là, devant le canapé, devant le foyer et devant le piano. Ils doivent trancher légèrement avec l'ensemble et avoir une certaine valeur artistique.

Le chauffage. — C'est surtout pour le salon qu'il importe d'adopter un système propre et pratique. Le charbon en sera prohibé ; il salit horriblement et nécessite de constants nettoyages.

Le bois, beaucoup plus sain et plus agréable, a l'inconvénient de ne chauffer qu'à la longue ; une visite peut vous surprendre un jour qui n'est pas le vôtre ; vous devez alors avoir recours à la bonne, faire porter du bois et attendre qu'il ait pris, ce qui arrive en général au moment où la visiteuse se retire, aussi gelée qu'à son arrivée, et quelquefois plus enfumée.



Cheminée à gaz, à foyer incandescent.

Etabl. **P. Pinçon**, 10, rue du Cambodge, Paris.

La cheminée à gaz, à foyer incandescent et à boules réfractaires, est certainement ce qu'il y a de mieux pour un salon ; on en fait de charmantes, s'harmonisant avec la décoration de l'ensemble.

Elles s'adaptent à la cheminée déjà existante par une bande de cuivre, et ne nuisent en rien à l'élégance de la pièce.

Elles ont l'avantage de s'allumer en une seconde et de s'éteindre de même. On n'a donc jamais l'inconvénient de se trouver sans feu, ni d'en faire inutilement.

Les lampes de la cheminée peuvent également être alimentées par le gaz, ainsi que le lustre, s'il y en a un.

Les plantes. — Les plantes vertes et les arbustes doivent trouver leur place dans le salon d'une jeune femme.

Rien de gracieux comme des fleurs mêlées aux dorures et aux soieries. Elles sont le sourire de la pièce, et un salon sans fleurs paraîtrait aujourd'hui bien froid et bien méthodique.

Voilà, Mesdames, les grandes lignes de son ameublement. Chacune de vous y apportera sans nul doute des modifications, mais vous pourrez toujours vous inspirer de l'ensemble.

Le salon étant la pièce de luxe du *home*, on peut l'orner selon ses goûts, y développer un sens artistique très personnel, et même y placer ses œuvres, tableaux, dessins, ouvrages de broderie ou autres fantaisies dues à vos doigts de fée.

CHAPITRE VII.

LE CABINET DE TRAVAIL

Son agencement classique. — Le cabinet de travail doit être la pièce recueillie et discrète où l'on se repose pour penser, où l'on pense pour travailler.

Elle se place d'ordinaire un peu à l'écart, de façon à ne point recevoir le contre-coup des agitations de la maison.

Son agencement classique lui donne une note toute spéciale et en fait une pièce à part.

Les tentures y sont admises, car elles amortissent le bruit et donnent une impression de solitude et de recueillement. Un épais tapis doit couvrir le sol ; une porte matelassée, ou, à défaut, une lourde tenture dissimulent la boiserie de la porte.

Aux fenêtres, de doubles rideaux, épais et sombres. Pas de brise-bise, un store de dentelle que l'on relève à volonté.

Sur la cheminée, un bronze d'art, des lampes anciennes pas de bibelots.

Le bureau sur lequel on travaille doit être large et bas, muni de tiroirs des deux côtés. Une glace épaisse doit recouvrir son tapis afin d'éviter les taches d'encre. Le matin, on lave la glace en faisant l'appartement. Une ou plusieurs lampes se placent sur le bureau même, de façon à projeter la lumière sur le livre, ou sur le papier. Les meubles doivent être larges et bas. Ils doivent être choisis en cuir ou en drap.

Le vert est une teinte souvent adoptée pour le cabinet de travail. Elle a l'avantage de n'être pas salissante et de reposer les yeux. Les murs sont

Cabinet de travail, pour jeune femme. Style moderne.
Exécuté pour Mme la Princesse de L..., Paris.

Document de la Mon **Flandrin**,
20, rue des Capucines, Paris.

tendus d'étoffe de même nuance que les meubles, généralement un des panneaux de la pièce est occupé par une bibliothèque.



Bibliothèque tournante.

Mon **Terquem**,
19, rue Scribe, Paris.

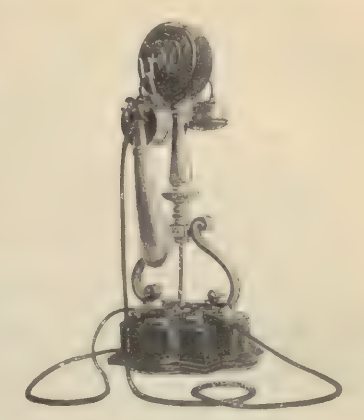
On la choisit en accord avec le style de l'appartement. Un escabeau du même bois se place à côté afin de faciliter les recherches sur les rayons du haut.

Les livres sont le luxe de certains travailleurs ; ils ornent leur bibliothèque et décèlent chez eux des goûts de bibliophile.

La « bibliothèque tournante Terquem » est le complément indispensable du mobilier ; elle est utile à tous ceux qui ont besoin d'avoir sous la main leurs livres de travail, et qui économisent ainsi leur temps et leur peine. Les modèles de « bibliothèques tournantes » se varient à l'infini : en effet, tel meuble s'appropriant mieux aux besoins de l'acquéreur peut recevoir

telle modification qu'il lui plaît d'apporter, et se fait en bois de toutes espèces.

De nos jours, l'appareil téléphonique est de rigueur dans un cabinet de travail. Les appareils téléphoniques choisis, aussi bien pour le « réseau » que pour l'intérieur, devront être d'un modèle hygiénique. Le « Monophone », comme l'indique le dessin ci-contre, réalise cette importante condition, la personne qui parle n'ayant rien devant la bouche.



Le « Monophone ».

Sté Indlle des Téléphones, 25, rue du Quatre-Septembre, Paris.

L'encrier doit être vaste et muni d'un plateau où se posent plumes et crayons.

Le luxe du bureau réside dans les accessoires: presse-papier, buvard, porte-plumes, agendas. L'Appui-livres mobile « Terquem » en métal, par sa simplicité même et son utilité incontestable, rend de grands services à toutes personnes pour l'usage journalier des livres et brochures. Une paire suffit à établir une rangée de volumes de tous formats sur une table ou un bureau. Un seul appui-livre étaie des volumes dans un rayon de bibliothèque non complètement garni.



Lampe électrique de travail, abat-jour soie, monture cuivre.

Mon Faure, Paris. 47, rue de Châteaudun,

Le feu de bois y est préférable à tout autre mode de chauffage. Il ne porte pas à la tête et devient une détente pendant les instants de repos.

L'homme qui travaille tisonne volontiers, et cherche dans la flamme l'inspiration.

De lourds chenets sont indiqués, ainsi que des pelles et pincettes magistrales.

Tout ce qui est mièvre et sent le bibelot doit être exclu du cabinet de travail.

Des cendriers s'y posent un peu partout. On peut y admettre un service à bière, un service à café, un porte-cigares ou cigarettes.

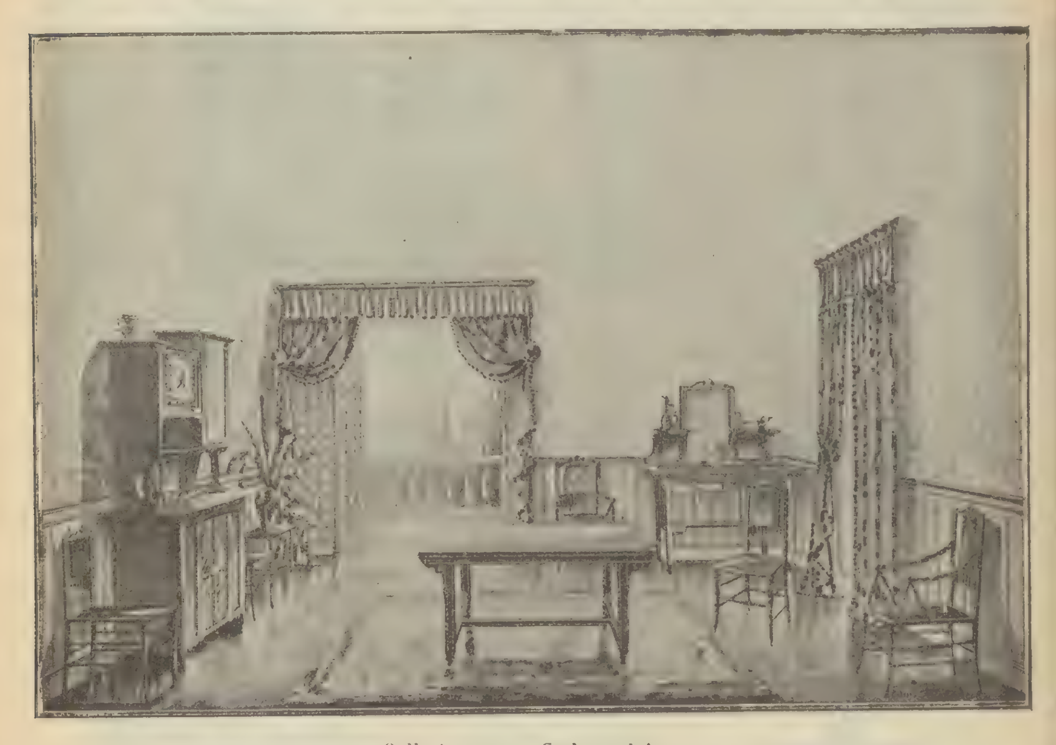
Les ouvertures doivent être larges afin de laisser pénétrer le jour et l'air dans l'appartement.

On doit inspirer aux enfants un respect presque religieux pour le cabinet de travail ; les domestiques ne doivent y pénétrer que sur l'ordre du maître, et la maîtresse de maison elle-même doit en respecter le seuil quand son mari s'y enferme pour travailler.

CHAPITRE VIII

LA SALLE A MANGER

La salle à manger doit être spacieuse et très éclairée. C'est la pièce familiale par excellence ; on s'y retrouve aux heures des repas, quand le père, le mari, reviennent du travail. On s'y délasse ensemble des occupations de la journée, et, bien souvent, c'est là que se termine la soirée,



Salle à manger. Style anglais.
Chêne verni, sièges cannés, ou garnis cuir. Rideaux en velours imprimé.
Document de la M^{on} Flandrin.
20, rue des Capucines, Paris.

auprès de la grande table où s'étalent facilement les journaux et les livres.

Son ameublement doit être simple et confortable : une grande table carrée, ou une table dite *à l'italienne* permettant d'en doubler la longueur sans avoir l'ennui d'aucun mécanisme, ni rallonge à ajouter ; un dressoir, ou buffet à vitrine où l'on range la vaisselle, verrerie et argenterie.

Dans la vitrine, ou sur le dressoir, on place les pièces artistiques qui ont une valeur et ne servent pas habituellement.

Des chaises assorties au style du buffet sont rangées autour de la pièce.

Si l'on se tient habituellement dans la salle à manger, il est nécessaire que ces chaises soient rembourrées et recouvertes de cuir.

La chaise cannée est peu confortable. Elle ne doit être adoptée que par les personnes qui n'occupent leur salle à manger que pendant les heures des repas.

Une table de dimension suffisante pour faciliter le service doit être placée à portée des domestiques, afin qu'ils puissent poser dessus la desserte. Enfin, la grande baie vitrée qui, de nos jours, est presque de rigueur dans une salle à manger, sera ornée de plantes posées sur un guéridon,



Salle à manger moderne

limée au concours des habitations à bon marché « Salon du mobilier de 1905 » Le buffet, la table, dite « à l'italienne » et les six chaises en chêne fumé et décoré très solides, au prix de 500 francs.

Document de la Mon Flandrin,
20, rue des Capucines, Paris.

ou dans une jardinière, et deux fauteuils de fantaisie, tels un rocking-chair et une chaise longue d'osier, pourront y trouver place. Ces deux meubles, qui nuisent peut-être à la correction de la pièce, sont appréciés toutefois par ceux qui aiment à s'y attarder en lisant un journal, ou en fumant un bon cigare.

Le tapis placé sous la table devrait être en linoléum, n'en déplaise à nos élégantes. Mais comme fort peu d'entre vous, Mesdames, consentiraient à l'adopter, je vous conseille un tapis en sparterie, ou natte de Chine mobile.

On ne doit pas oublier que des mies de pain tombent sans cesse de la table, encrassent le tapis, s'écrasent sous les pieds, et forment ainsi des couches graisseuses propres à développer le microbe.

C'est pourquoi il faut choisir de préférence les tapis serrés et de surface dure qui n'accrochent pas les mies comme le font les tapis de haute laine, difficiles à balayer, et qui absorbent beaucoup plus facilement les matières qu'ils reçoivent.

Les personnes qui possèdent des porcelaines ou faïences anciennes les accrochent au mur, à condition qu'elles soient en nombre suffisant pour ne pas paraître courir les unes après les autres. Quand on en possède un très petit nombre, il vaut mieux s'abstenir. Dans ce cas, on les utilise, si ce sont des assiettes, en les faisant monter sur un pied, ce qui permet de s'en servir comme coupes à bonbons dans les grands dîners, les thés ou les *five o'clock*. Quant aux plats, on les place debout sur le dressoir où ils servent de fond aux objets posés devant eux. Si la salle à manger a une cheminée, on doit mettre dessus un bronze, ou tout autre objet d'art sévère; des lampes anciennes, ou, simplement, une jardinière fleurie.

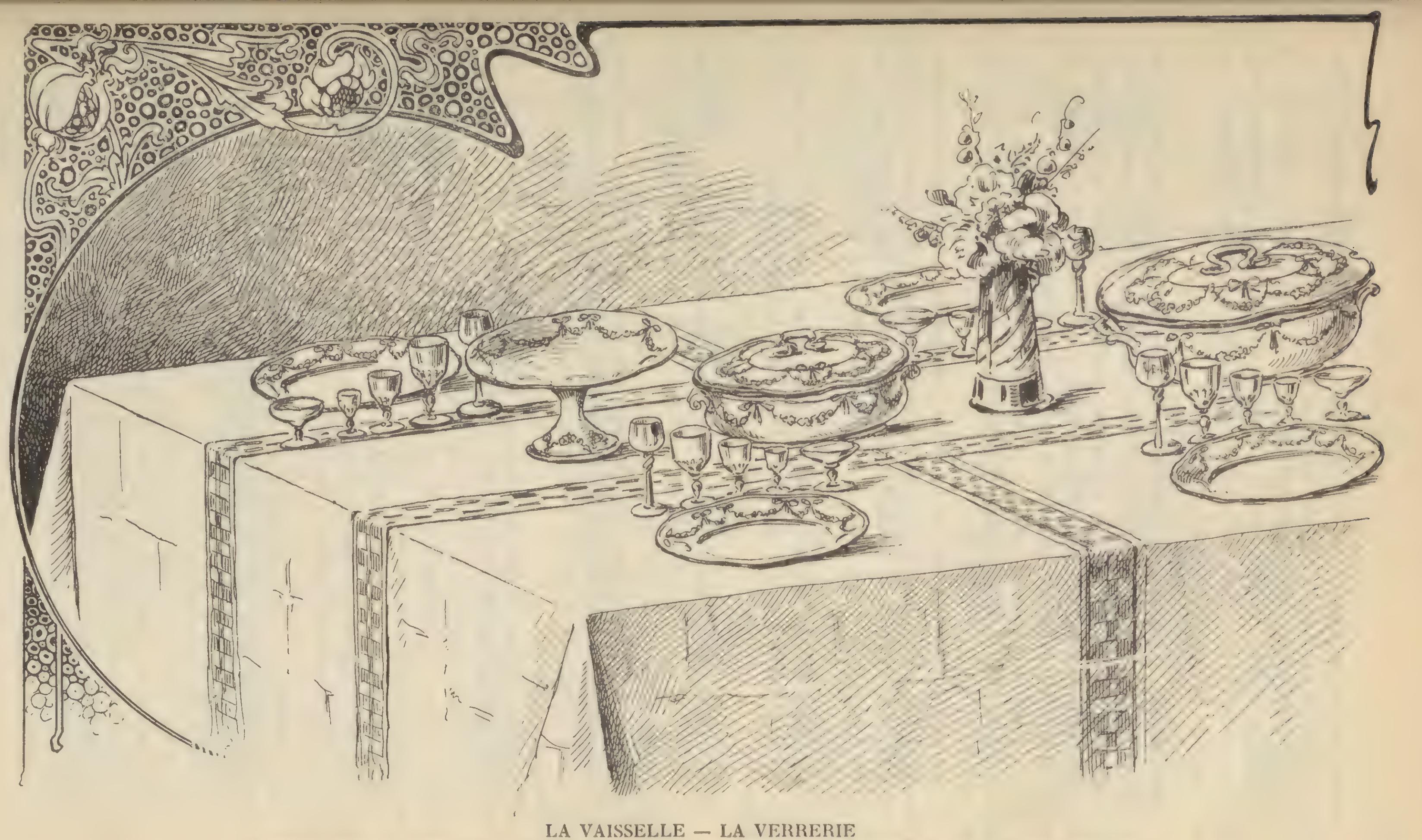
Suspension électrique, cuivre poli, verni anglais, abat-jour soie et franges.
Mme **Faure**, **Paris**, **47, rue de Châteaudun.**

L'éclairage. — Parmi les systèmes d'éclairage adoptés pour la salle à manger, le lustre garde toujours le premier rang. Placé haut, il a l'avantage de répandre la lumière dans toute la pièce sans occuper sur la table une place réservée aux cristaux et porcelaines.

Il domine suffisamment les convives pour ne pas envoyer dans leurs yeux des rayons directs, et sert aussi à dissimuler la sonnette qui relie l'office à la maîtresse de maison. On fait aujourd'hui des lustres d'une élégance très sobre qui s'adaptent à tous les modes d'éclairage et ornent la salle à manger beaucoup mieux que les candelabres que l'on a vainement essayé de ressusciter. Le bronze, le cristal, le cuivre donnent lieu à de jolis modèles parmi lesquels on choisit un genre de lustre en rapport avec l'ensemble de la pièce.

Les vitraux ou rideaux. — La grande baie de la salle à manger moderne présente deux décors différents qui entraînent naturellement une ornementation plus ou moins chargée.

Si ce sont des vitraux, les rideaux deviennent complètement inutiles, et c'est à peine si une légère draperie, contournant la boiserie, est parfois adoptée pour en atténuer la sécheresse. Si, au contraire, on se trouve en



LA VAISSELLE — LA VERRERIE

Faïence de terre de fer, style Louis XVI. Cristaux taillés, agrémentés d'un verre à vin du Rhin, en couleurs.

Document de la Mon **Luce**,
29, rue de Châteaudun, Paris.

présence de simples carreaux, il faut combiner une ornementation artistique plus complète afin de dissimuler leur nudité.

Les grands stores brodés et ajourés de dentelles jaunies, tombant sur des brise-bise d'un coloris assorti à l'ensemble de la pièce, sont encore la meilleure des combinaisons à adopter. Elle offre un cachet d'élégance que ne saurait donner le rideau ordinaire.

La vaisselle. — Lorsqu'on achète un service de table, il est prudent de le choisir dans une maison de spécialités où les principaux modèles sont toujours suivis. De cette façon, s'il arrive quelque accident à la vaisselle, on peut immédiatement réparer le désastre ; on évite ainsi d'avoir des objets dépareillés, ce qui indique toujours un certain désordre.

Il faut exiger que les domestiques remettent, après chaque repas, la vaisselle en place ; elle ne doit jamais séjourner à la cuisine où elle risque de se casser, et où elle encombre.

En dehors des services de table, il faut encore avoir des objets séparés, tels que plats, terrines, etc..., qui servent surtout à la cuisine. Ceux-là seront rangés dans les placards de l'office, et ne paraîtront pas dans la salle à manger, si ce n'est à l'heure des repas, quand c'est nécessaire.

Il y a aussi la vaisselle de cuisine dont nous parlerons plus loin, et qui n'a absolument rien à voir avec la salle à manger où elle ne doit pas paraître.

La verrerie. — La verrerie est un des ornements de la table ; elle l'égaie et la meuble. On doit la choisir en couleurs pour les jours ordinaires, et blanche pour les repas de cérémonie.

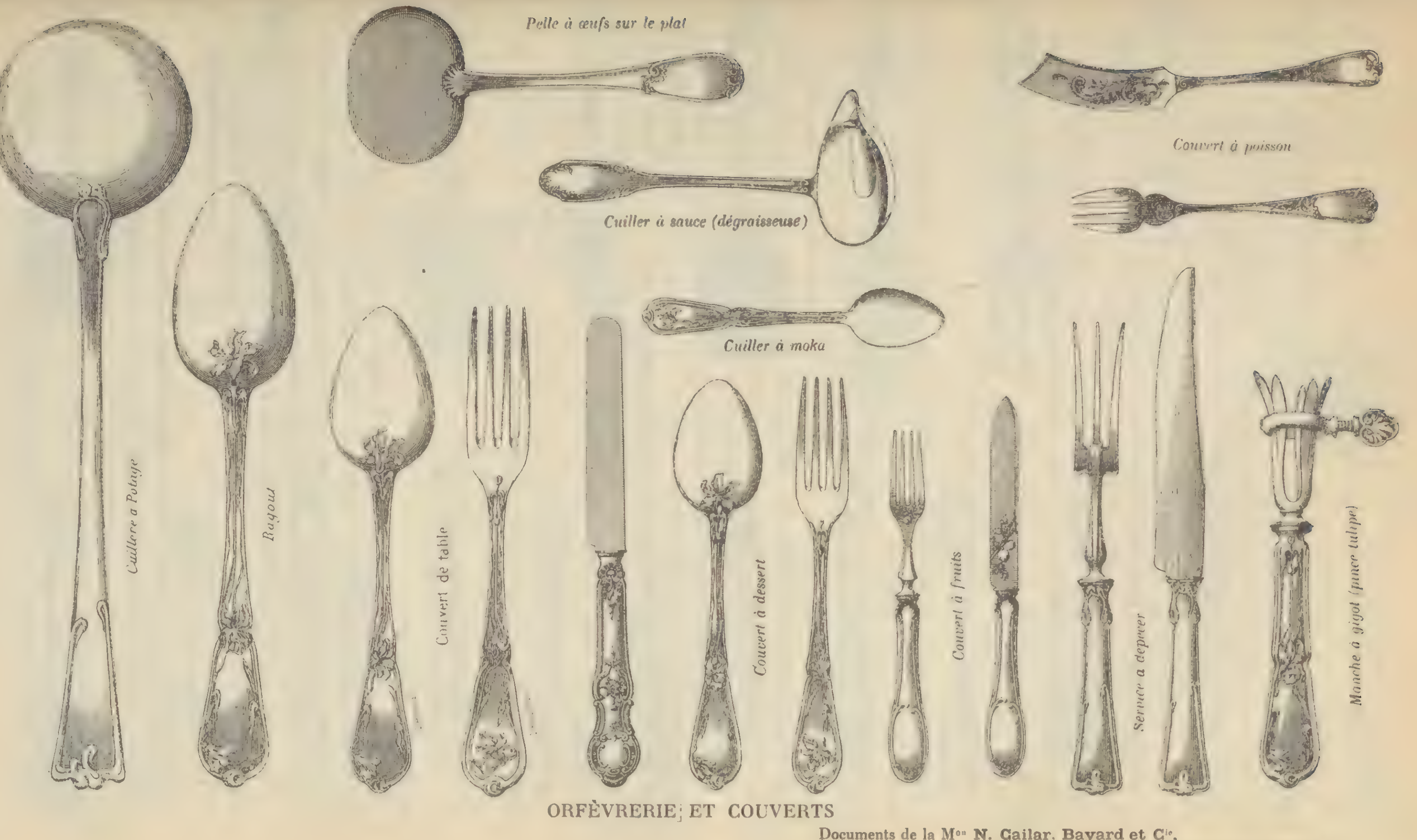
On fait aujourd'hui à bon marché de délicieux services en verre irisé, ou de nuances tendres : vert pâle, topaze, rubis, etc. Le vin prend de jolis tons dans certains coloris, et c'est une chose qu'on doit remarquer avant de faire ses achats.

Quant aux verres blancs, ils ne sont vraiment jolis qu'en cristal. Le verre ordinaire se ternit très vite et ne brille jamais comme le cristal. Pour obtenir un beau brillant, il faut laver les verres à l'eau savonneuse, additionnée d'alcool. Ils étincellent alors sous les lumières et donnent du brillant à l'ensemble du couvert.

La verrerie, comme la vaisselle, doit être serrée dans la salle à manger après chaque repas. La moindre négligence dans la « remise en place » jette le désarroi dans l'ordre d'une maison.

Les couverts. — Les couverts d'argent sont remplacés aujourd'hui dans beaucoup de ménages par du beau ruolz, ou du métal blanc, et la belle argenterie cède le pas à de délicieuses fantaisies, plus modernes et très résistantes. Je ne sais si c'est un bien.

La vieille argenterie, solide et pratique, était un fond qu'on se passait de génération en génération. Elle se démodait un peu, mais gardait sa valeur, et donnait une impression de confort sérieux et authentique qu'on ne peut attendre du plaqué. Néanmoins, la mode, qui veut du nouveau, en a consacré l'usage, et presque partout nous le voyons accepté. Il demande à être traité avec soin, comme du reste l'argenterie. Les couverts doivent



ORFÈVRERIE ET COUVERTS

Documents de la Mon N. Gailar. Bayard et Cie,
Manufacturiers, 37-39, rue Grange-aux-Belles, Paris.

être lavés à part et dans un récipient spécial. Un baquet en bois de cèdre est ce qu'il y a de mieux.

On évite ainsi de rayer les couverts que l'on trempe doucement dans de l'eau chaude savonneuse d'abord, et que l'on rince ensuite à l'eau tiède. Une fois essuyés, ils doivent être passés à la peau et rangés côte à côte dans les tiroirs du buffet de la salle à manger, les cuillers d'un côté, les fourchettes de l'autre ; en général, les petites cuillers se remettent dans leur écrin et les louches, cuillers à ragoût et couverts à découper se rangent en travers du tiroir, au fond duquel aura été placée une toile cirée blanche, fixée aux angles par quatre clous imperceptibles.

Une fois la semaine, les couverts seront nettoyés au blanc d'Espagne avant d'être remis en place. Pour obtenir un brillant parfait, il faut tout d'abord les enduire avec la poudre, puis les laisser sécher, et frotter ensuite vigoureusement avec un chiffon de laine. On ne passe la peau que lorsque la poudre a entièrement disparu.

Les couteaux. — Les couteaux, comme l'argenterie, doivent être nettoyés après chacun des repas, et il ne faut jamais les enfermer sans les avoir passés sur le cuir. Si l'on négligeait ce détail, la lame deviendrait terne et des taches ne tarderaient pas à apparaître. Il faut éviter également de les laisser séjourner dans l'eau, ce qui abîme les manches, qu'ils soient en corne ou en ivoire, et ternit les lames. On les trempe simplement dans de l'eau tiède additionnée d'un peu de carbonate de soude, et on les essuie vivement aussitôt qu'ils sont débarrassés de toute matière grasse. Il faut les sécher alors avec soin, car la moindre humidité amène la rouille ; on les enferme ensuite dans un tiroir spécial en les posant sur une flanelle épaisse. Certaines personnes les enveloppent dans une peau. Il faut, en tous cas, les préserver absolument de l'humidité si on veut les conserver brillants et à l'état neuf pendant longtemps.

Orfèvrerie. — Un jeune ménage reçoit souvent, comme cadeaux de noce, des pièces d'orfèvrerie destinées à orner la salle à manger et à servir dans les grandes occasions.

Il serait imprudent de laisser ces objets à la portée des domestiques qui en ignorent souvent la valeur, et n'ont pas assez de soin pour les manier sans danger.

Une jolie vitrine, placée en face du buffet, les mettra à l'abri, tout en les exposant à l'admiration des convives. On les rangera avec art derrière sa glace après avoir tapissé d'une étoffe claire le fond de la vitrine. Certaines vieilles soies, aux reflets argentés, se marient à merveille avec les objets d'orfèvrerie, qu'ils soient en argent ou en vermeil. Leur nettoyage s'opère comme celui de l'argenterie, à l'aide des poudres et des pâtes spécialement composées pour cet usage.

Comment on contrôle la valeur des pièces d'orfèvrerie. — Les jeunes ménages, lorsqu'ils songent à orner leur salle à manger avec des pièces d'orfèvrerie, doivent s'assurer de leur valeur. Le procédé est simple : il suffit pour cela de se reporter au poinçon qui indique la quantité de grammes d'argent employés.

Il faut surtout user de ce contrôle lorsqu'on achète des imitations art

ORFÈVRERIE ET COUVERTS.



Documents de la Mon N. Cailar, Bayard, et Cie, Orfèvrerie, 37-39, rue Grange-aux-Belles, Paris.

nouveau qui, pour la plupart, n'ont que l'attrait de la forme, sans autre valeur, et sont généralement en plomb.

Manière de mettre le couvert et de p'acer les invités. — Certaines femmes s'inquiètent outre mesure de la façon de procéder pour mettre un joli couvert et placer convenablement leurs invités. Rien de plus simple cependant, puisque tout cela est réglé d'avance par le protocole de la salle à manger. Il suffit de lire une fois ces règles, toujours les mêmes, pour éviter toute préoccupation à ce sujet. Tout d'abord, la table à manger sera recouverte d'une épaisse couverture sur laquelle se place la nappe. Celle-ci devra dépasser la table de 10 centimètres environ. Le nombre des invités étant connu, on calcule pour chacun d'eux un espace de 50 à 60 centimètres. On obtient la distance voulue à l'aide de rallonges. Il vaut mieux trop d'espace que pas assez, car rien ne nuit à l'ensemble d'un couvert comme l'entassement des objets. Ils se confondent et perdent toute apparence de symétrie.

On place les assiettes autour de la table, à distance égale l'une de l'autre ; puis on met la fourchette à gauche, à droite la cuiller et le couteau



Huilier. Salière. Moutardier.

Orfèvrerie **N. Cailar, Bayard et Cie**, 39, rue Grange aux-Belles, Paris.

dont l'extrémité repose sur le porte-couteau. Une serviette sera posée sur chaque assiette ; on aura soin de la plier avec un certain art, mais néanmoins sans trop de recherche, ce qui sent le restaurant. Les verres seront placés en avant de l'assiette ; s'il y en a plusieurs, on les étagera de droite à gauche. Dans le cas où des œufs à la coque feraient partie du menu, le coquetier sera placé à gauche et la petite cuiller en travers, entre l'assiette et les verres.

Si la table est suffisamment grande, il faut y installer tout le dessert, sauf le fromage dont l'odeur pourrait incommoder. Les fruits et gâteaux sont posés sur des coupes ; les confitures, ou compotes, dans des compotiers ; les uns et les autres seront rangés symétriquement ainsi que les carafes. Le sel et le poivre doivent trouver leur place entre les carafes, ou devant les maîtres de maison. Si on est nombreux, on doit multiplier les salières pour en mettre à la portée de chacun. Quatre carafes sont de rigueur au delà de quatre convives. Le dessert embellit beaucoup la

table, surtout si l'on a soin de garnir les fruits de mousse ou de verdure. Une jardinière de fleurs occupera le milieu, et un dessous de plat sera placé en face de la maîtresse de maison.

Celle-ci occupe en général le centre de la table. Cependant, les tables carrées l'obligent quelquefois à se mettre un peu de côté et à laisser le milieu vide. Dans ce cas, le dessous de plat marque seul le milieu, et la symétrie s'établit autour de lui.

Les chemins de table ajourés et dentelés, les napperons garnis de dentelles sont aujourd'hui adoptés par tout le monde. Ils ornent la table et lui donnent de l'élégance. Les jeunes filles et les jeunes femmes brodent elles-mêmes les menus objets de luxe qu'on achète fort cher dans les magasins, et qui n'ont jamais le cachet de ceux qu'on fait soi-même.



Dessous de plat fermé,
paraflamme levé en nickel pur.

Cie Fse du Nickel,
32, rue Rennequin, Paris.

L'art de fleurir la table. — Une bien jolie mode consiste à faire courir sur la table, entre les objets qui la couvrent, une frêle guirlande de fleurs Il suffit de quelques violettes éparses, reliées entre elles par des feuilles fraîches, pour donner au couvert un aspect printanier. C'est dans cette décoration simple et artistique que se devine le goût de la maîtresse de maison. Croyez bien, mes chères lectrices, que ce ne sont pas les choses les plus coûteuses qui font le meilleur effet. Souvent les fleurs les plus simples, habilement dispersées sur une nappe éblouissante de blancheur, surpassent en élégance les plus riches *surtout.*

L'art de fleurir les tables est devenu une étude que les jeunes filles connaissent bien, car, en général, c'est sur elles qu'on se repose du soin de les embellir.

Le service de table revient à la femme de chambre. — Elle doit le faire rapidement et aussi silencieusement que possible. La maîtresse de maison, lorsqu'elle prend un nouveau service, doit s'assurer de ses connaissances et de ses aptitudes. Si elle n'a pas appris à servir à table selon les règles, il faut l'engager à oublier ce qu'elle croit savoir et la mettre de nouveau au courant. Sans doute, servir à table n'est pas une chose difficile, mais ce n'est pas non plus une chose toute simple. Il faut d'abord savoir exactement ce qui doit être fait et le mettre en pratique avec adresse et bonne volonté. Une personne intelligente et bien dressée doit connaître en très peu de jours le service de table et l'exécuter absolument comme le meilleur des maîtres d'hôtel.

La première chose qu'il importe d'apprendre à une femme de chambre

novice, c'est la manière d'enlever les assiettes sales et de les remplacer par des assiettes propres.

Les domestiques mal dressées montrent là leur inexpérience. Aussitôt qu'un plat est fini, on commence par enlever les assiettes et, pour cela, on prend de la main gauche une assiette propre, on se place derrière le convive, à droite, et de la main droite on enlève l'assiette sale et on la remplace aussitôt par l'assiette propre.

On pose vivement l'assiette sale sur la table de desserte et on y prend une nouvelle assiette propre pour recommencer l'opération autant de fois qu'il y a de convives. Ceci doit être fait sans bruit et très rapidement. Il ne faut à aucun prix empiler les assiettes les unes sur les autres à mesure qu'on les enlève. Ce n'est que plus tard, quand toutes ont été renouvelées, que la femme de chambre les met les unes sur les autres pour les emporter à la cuisine où l'on reprend en même temps le plat suivant. Ce plat sera posé un instant sur la table afin de le montrer aux convives, mais presque aussitôt il est emporté et découpé, s'il y a lieu, sur la desserte, ou simplement passé aux convives si ce sont des légumes, ou autres mets ne se découpant pas. Pour passer le plat, la femme de chambre doit le poser sur une serviette pliée qu'elle tient sur sa main ouverte. Elle se place ensuite à gauche du convive et se penche légèrement en avant afin de lui permettre de se servir commodément. Le plat ne doit être ni trop haut, ni au ras de la table ; la main de la domestique ne doit pas paraître, et son adresse seule doit maintenir l'équilibre. Le convive, de son côté, doit éviter de bousculer le plat en se servant, et il lui fait place en se penchant légèrement à droite. Les gens habitués à être servis facilitent la tâche de la femme de chambre en lui évitant les fausses manœuvres.

Après le poisson, on doit mettre une fourchette propre sur l'assiette et retirer celle qui a déjà servi. Pour les déjeuners, l'usage veut aujourd'hui que les hors-d'œuvre soient réunis dans un plateau que l'on fait passer comme un plat ordinaire.

Avant l'entremets ou le dessert, toutes les assiettes seront enlevées et l'on brossera la table avec une serviette formant rouleau. La brosse à miettes est tout à fait démodée. La serviette fera glisser les miettes dans un plateau ; elles ne doivent jamais être jetées à terre où elles s'écrasent sous les pieds. On doit enlever à ce moment-là les salières, moutardiers et porte-couteaux ; puis on donne les assiettes à dessert avec le couvert à entremets : cuiller, fourchette et petit couteau à fruits. Dans les repas de famille, on les remplace par la petite cuiller et le couteau à dessert ordinaires.

Comment on doit placer ses convives. — Dans un dîner, la place d'honneur, pour un homme, est à la droite de la maîtresse de maison, et pour une femme, à la droite du maître de maison.

Leur *gauche* est encore une place très honorable ; ensuite on étage les invités selon leur âge, leurs relations. On peut même tenir compte des sympathies de goûts ou de milieux lorsque rien ne s'y oppose, en ayant soin toutefois d'alterner les sexes. Il ne faut jamais donner à un seul ménage les deux places d'honneur, à moins d'avoir affaire à des gens très haut placés dans l'ordre social. On donne une de ces places à l'un des membres d'une famille, et on réserve l'autre pour un membre d'une autre

famille. On fait ainsi deux politesses égales sans afficher de préférence choquante pour une seule partie de ses relations. L'ordre des places est beaucoup une question de tact, et c'est pourquoi il est difficile de le définir.

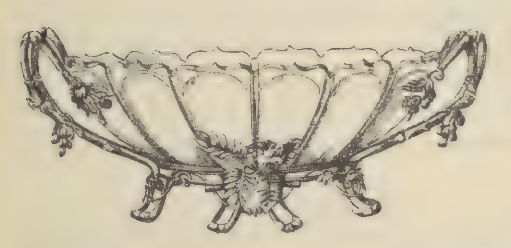


Porte-raviers, cristaux, tige ciselée.

Orfèvrerie N. Cailar, Bayard et Cie.

L'ordre du service. — L'ordre du service sera réglé d'après les places occupées par les invités. On devra commencer par la dame placée à la droite du maître de maison ; on continue en servant celle qui est à gauche, et ainsi de suite jusqu'à la maîtresse de maison, qui doit être servie la dernière, à moins cependant qu'il n'y ait des jeunes filles, auquel cas elle doit passer avant elles.

Les dames servies, on passe aux messieurs en observant le même ordre. Cette façon de faire étant assez compliquée, on peut la simplifier dans les dîners intimes en servant d'abord les dames placées à droite et à gauche de leur hôte, et en suivant ensuite autour de la table sans distinction de personne ni de sexe.



Milieu de table, cristal taillé.

Orfèvrerie N. Cailar, Bayard et Cie.

Avant le dîner, des ordres très précis devront être donnés à ce sujet par la maîtresse de maison à la personne qui doit servir.

Dans les intérieurs où il n'y a qu'une seule bonne, il est bien difficile d'obtenir un service régulier, car elle ne peut être à la fois dans la cuisine et à la salle à manger. On procédera alors d'une façon plus simple. Les assiettes propres étant empilées sur son bras gauche, elle enlèvera l'assiette sale de la main droite et la placera au-dessus de la pile, tandis qu'elle la remplacera par l'assiette prise en dessous. Pour le service des plats, on le simplifiera également. Le maître ou la maîtresse de maison découperont, et le plat passera ensuite de main en main.

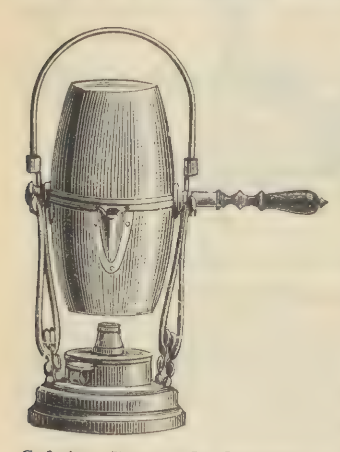
Cette façon de faire permet à la bonne de ne rester dans la salle à manger que juste le temps de servir. Elle retourne aussitôt dans sa cuisine pour s'y occuper des différents mets jusqu'à ce qu'un coup de sonnette l'avertisse que sa présence est de nouveau nécessaire.

Je dois dire que cette manière de faire manque un peu de tenue et d'élégance ; mais elle peut faciliter parfois des réunions intimes qui ne pourraient avoir lieu si on exigeait dans le service une parfaite étiquette.

La question du café peut se discuter. Certaines maîtresses de maison préfèrent le faire servir dans la salle à manger, avant de quitter la table. Cela permet quelquefois d'apporter une simplification dans le service ; mais le café servi au salon est beaucoup plus dans les règles. Ce système a

d'ailleurs un autre avantage, c'est d'animer la conversation qui tend à languir après les repas. Le petit remue-ménage exigé par les tasses à offrir, le sucre à passer, le liquide à verser, aide considérablement à secouer l'accalmie qui résulte d'un repas copieux.

Le bon café est difficile à obtenir. Les domestiques négligent d'y apporter le soin nécessaire. Beaucoup de gourmets ont donc adopté le système de le faire sur la table. Ils ont ainsi l'assurance de boire toujours un café chaud et parfumé. Différents modèles de cafetières sont adoptés, entre autres la cafetière russe, qui présente de réels avantages. Elle réalise tout d'abord un perfectionnement très appréciable au point de vue de l'économie et de la qualité du café.



Cafetière Russe « La Suprême ».
Cie du Nickel,
32, rue Rennequin, Paris.

Ce perfectionnement consiste à obtenir un café exquis sans être obligé de faire le nombre total de tasses correspondant aux dimensions de l'appareil.

La cafetière russe « La Suprême » permet en effet de comprimer la poudre entre les deux grilles du filtre en la pressant le long des parois de façon que l'appareil étant retourné, l'eau bouillante ne puisse descendre dans le récipient inférieur qu'en traversant la masse du café. On arrive ainsi à le dépouiller entièrement de son arome, tout en réalisant une économie d'environ 1/3 sur les anciennes cafetières.

En famille, il est très pratique de se servir de cette cafetière et de veiller soi-même à la bonne confection du café. C'est même une petite distraction pour celui qui s'en occupe. Le café n'est pas la seule chose que l'on puisse faire sur la table.

Dans l'intimité, on peut y admettre le bain-marie de table, très apprécié pour faire cuire instantanément les mets délicats, ou tout au moins les conserver chauds. Il se fait en cuivre finement nickelé, ou en cuivre, et son aspect élégant permet de le placer sur les tables les mieux dressées. Il est pourvu d'un réchaud à alcool garni d'amiante, réglable au moyen d'une disposition spéciale du couvercle.

Comment on doit desservir. — S'il est important de dresser une femme de chambre à bien servir à table, il est presque aussi indispensable de régler la façon dont elle doit s'y prendre pour desservir.

Aussitôt les convives passés au salon, la fenêtre de la salle à manger doit être ouverte afin de faire disparaître l'odeur des mets ; la vaisselle doit être emportée à la cuisine dans un certain ordre pour faciliter son lavage, auquel on procède également avec méthode. L'argenterie est mise à part ainsi que les couteaux ; le dessert est enfermé avec les carafes et les autres pièces n'ayant pas besoin d'être lavées. La nappe, remise dans ses plis, est aussitôt rangée avec les serviettes et la table soigneusement essuyée. Quand tout a disparu des restes du couvert, on balaie rapidement ; puis on referme les fenêtres, on remet le tapis sur la table, les

chaises en place, et plus rien ne doit traîner, dénotant la fin d'un repas. C'est alors seulement que la bonne, si elle est seule, peut songer à sa vaisselle. Il ne faut jamais commencer à la faire avant d'avoir tout remis en place dans la salle à manger.

Le chauffage. — La question du chauffage de la salle à manger est importante. On ne mange réellement bien que si l'on est à l'aise, et, l'hiver, une douce température est indispensable. Beaucoup de personnes préfèrent aujourd'hui le chauffage par le gaz à cause des avantages qu'il présente : la propreté, la rapidité et l'économie. On supprime les appareils à charbon, d'un entretien si compliqué, pour les remplacer par un appareil à gaz d'une dimension en rapport avec la grandeur de la pièce qu'il est appelé à chauffer.



Cheminée incandescente avec boules réfractaires.
Etabl^{ts} P. Pinçon,
10, rue du Cambodge, Paris.

Les radiateurs circulaires incandescents des établissements P. Pinçon sont à peu près ce qui se fait de mieux au point de vue de la commodité, de la salubrité et de l'hygiène. On peut les installer devant une cheminée, et même devant le poêle habituel des salles à manger qu'ils remplacent avec toutes sortes d'avantages.

CHAPITRE IX

LA CHAMBRE A COUCHER

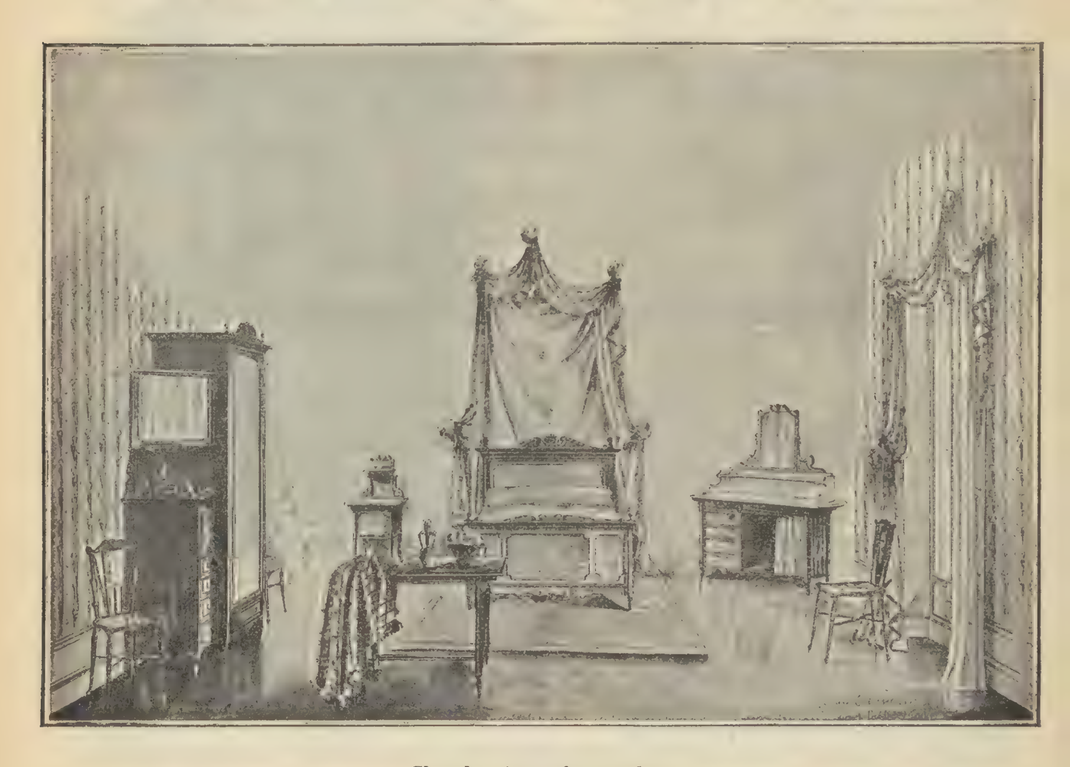
La chambre à coucher est, à coup sûr, dans un appartement la pièce la plus importante, et son installation nécessite une entente spéciale du confort et de l'hygiène. Celle d'un jeune ménage, en particulier, doit être saine et bien comprise.

La jeune femme est toujours exposée à ressentir des malaises qui la contraignent souvent à garder la chambre. L'état de grossesse où elle peut se trouver, et enfin l'accouchement probable dans cette même pièce suffisent à justifier toutes les précautions hygiéniques qui doivent présider à son agencement.

Autant que possible, elle doit avoir deux fenêtres et des ouvertures pla-

cées de façon à pouvoir établir des courants d'air. La chambre à coucher doit être éloignée de la cuisine, à cause des miasmes qui s'en dégagent.

La cheminée doit tirer ; les parquets ne doivent pas avoir entre leurs joints ces interstices visibles, vrais refuges à microbes et à poussière. S'ils existent, il faut les boucher complètement avec le mastic « Bonafède » (1).



Chambre à coucher moderne.
Armoire anglaise fantaisie, lit, table, table de nuit ou toilette. Acajou ciré clair.
Document de la M[on] Flandrin,
20, rue des Capucines, Paris.

Le lit. — Le lit est le meuble par excellence, le seul indispensable, puisqu'il est laissé aux plus pauvres quand on saisit leur misérable mobilier. Il doit être large et solide ; sa forme ne varie guère, mais il peut être choisi en bois uni ou sculpté, en fer laqué, en cuivre, etc...

Je vous engage, mes chères lectrices, à vous méfier du bois de lit sculpté. Il a l'inconvénient de recevoir et d'emmagasiner la poussière, et quelquefois des insectes ; les bois unis sont préférables et ont l'avantage de se nettoyer très facilement et de ne rien garder des microbes, miasmes, ou même bestioles répugnantes qui se nichent si facilement dans les bois sculptés les mieux entretenus.

La table de nuit. — Après le choix du lit, vient celui de la table de nuit. Les hygiénistes n'ont pas dédaigné de s'occuper de ce meuble de première nécessité et ils y ont apporté d'utiles réformes. L'antique table de nuit n'existe plus. On fait aujourd'hui de jolis petits meubles qui dissimulent

(1) Paris, 32, rue de Turin.

élégamment leur emploi. Leur usage est infiniment plus sain que celui des anciennes tables de nuit en bois qui finissaient toujours par s'imprégner de mauvaises odeurs, quelque soin qu'on apporte à leur entretien. La table de nuit doit rester ouverte tout le temps où l'on fait la chambre, et le vase doit en être retiré. On le rapporte le soir, en faisant la découverte.

La chaise longue — La chaise longue est un meuble indispensable. Elle sert en toutes circonstances, chaque fois qu'un malaise ou une fatigue retient une femme dans sa chambre.

La forme ne varie guère et, seule, l'étoffe qui la recouvre en fait un objet de luxe, ou un simple meuble d'utilité.

Quelle que soit la richesse de l'étoffe ou sa simplicité, on doit s'attacher à la choisir serrée et lisse, afin d'éviter qu'elle ne recueille dans ses pores les poussières qui volent dans l'appartement. Pour ce motif, on doit écarter les étoffes de laine et faire choix, selon les positions, de satin ou de percale.

Le satin de soie de belle qualité n'offre aucun refuge aux matières infectieuses, et la percale, également satinée et lisse, a l'avantage d'être facile à laver et par conséquent à maintenir dans un état de propreté constante.

Etoffes à employer pour les rideaux et tentures. — Ce que je dis des étoffes au sujet de la chaise longue peut parfaitement s'appliquer aux tentures et aux rideaux. Vous éviterez avec soin ces lainages épais et pelucheux, jolis à l'œil, mais nuisibles à l'hygiène, car ils accrochent et retiennent les divers miasmes qui naissent forcément dans la pièce qu'on habite, et où la maladie peut un jour ou l'autre faire son apparition. D'ailleurs, je dois ajouter qu'il faut être très sobre de tentures et de rideaux dans la chambre où l'on vit. Le mieux serait de n'y en pas mettre du tout ; mais les jeunes femmes n'entendent pas raison à ce sujet ; elles veulent faire un nid et le ouater à leur guise. Je les engage cependant à se contenter de rideaux aux fenêtres et d'une jolie draperie à la tête du lit. Cela suffit à embellir la pièce sans en raréfier l'air.

On ne doit pas encombrer la chambre à coucher. — Il faut éviter d'accumuler dans les chambres les meubles inutiles. D'abord ce n'est plus la mode, et une extrême sobriété a succédé au débordement de bibelots qui sévissait il y a quelques années. Aujourd'hui, le lit, l'armoire à glace ou la psyché, la chaise longue et deux ou trois meubles volants, composent tout le mobilier nécessaire à la chambre d'un jeune ménage. On y ajoute une table à écrire, une jolie pendule, deux vases ou objets de cheminée, et c'est ainsi absolument complet.

Les tapis. — Un tapis est nécessaire pour donner à la chambre un aspect fini. Il fait ressortir l'ensemble et procure une sensation de douceur agréable aux pieds qui se posent sur lui. Il n'est nullement indispensable au point de vue de l'hygiène et il vaudrait beaucoup mieux s'en passer. Mais, comme on sacrifie volontiers au luxe et au confort, je crois devoir indiquer de quelle façon l'usage du tapis est le moins dangereux. Il faut bien se garder de le clouer autour de l'appartement, comme on le faisait il y a quelques années. On doit le laisser libre sur le parquet préalablement nettoyé et ciré. Toutes les semaines, il devra être enlevé et battu

à la fenêtre, puis reposé sur le parquet fait à nouveau. Les tapis en alfa tressé ou en linoléum sont l'idéal au point de vue de l'hygiène. Mais une jeune élégante aime à enfoncer son pied nu dans la laine chaude et douce. Alors il faut en revenir au tapis de laine courte et de couleur saine.

Influence des couleurs sur la santé. — Retenez bien ceci : il y a des couleurs bienfaisantes et des couleurs nuisibles aussi bien pour les rideaux, tentures, tapis et papiers que pour les vêtements qui touchent à la peau. Le rouge est sain aux rhumatisants, car il est chaud. Le bleu est calmant pour les nerveux et adoucissant. Le vert n'est pas favorable ; il a souvent une base chimique empoisonnée. Ensuite, il ne favorise pas la croissance. Le jaune égaie, il est bon à l'œil. Le blanc est neutre ; il est nul, mais jamais mauvais. Il faut rejeter le noir, qui ne peut avoir aucune influence favorable.

Une fois par an, on donne ses tapis à battre au grand air, en pleine campagne, et par ce moyen on évite de les laisser s'emplir de poussière. Les tapis de haute laine, les imitations de tapis d'Orient ont l'inconvénient d'emmagasiner des atomes qui échappent au balai ; en temps d'épidémie, ou de simple maladie, ils peuvent se transformer en foyer d'infection. Les tapis de laine rase sont donc beaucoup plus pratiques et on a aujourd'hui d'ingénieux systèmes de balais mécaniques qui enlèvent la poussière sans qu'elle s'envole dans l'appartement.

Choix de la literie. — Le lit, pour être hygiénique, doit se composer d'un sommier droit, sans creux dans le milieu et aisé à retourner afin de nettoyer l'intérieur des ressorts.

Sur le sommier, un épais matelas de laine et crin qu'il faut rebattre tous les ans et aérer tous les jours. Jamais on ne doit faire le lit tant qu'il est encore chaud... Il lui faut un moment d'aération.

En dehors du sommier et du matelas, il faut encore le traversin, l'oreiller et les couvertures. Les personnes sujettes aux migraines doivent rejeter le traversin de plume pour adopter celui de crin, plus frais à la tête. L'oreiller lui-même ne doit pas être trop mou, car rien n'est mauvais comme de s'enfoncer dans la plume. Elle provoque une petite transpiration journalière qui affaiblit l'organisme et détermine souvent la chute des cheveux.

Donc, mes chères lectrices, vous voilà prévenues : plus de ces oreillers flasques qui vous étouffent et vous anémient. Le mieux serait de s'en passer complètement, mais beaucoup de personnes en ont l'habitude et ne peuvent dormir à plat. Il faut donc accepter l'oreiller dur, malgré ses inconvénients.

Les couvertures de laine doivent toujours être blanches afin de mieux en surveiller la propreté. Quant à l'antique édredon, il a disparu de nos mœurs, remplacé par le couvre-pied de soie ou de satin liberty, piqué et rempli avec de la ouate ou de la plume. Un joli couvre-lit de même étoffe que les rideaux sera jeté sur le tout, et l'on aura ainsi un véritable lit de jeune ménage, élégant, confortable, et hygiénique autant qu'il est possible.

Orientation favorable. — On aura soin de le placer dans une orientation

favorable, c'est-à-dire la tête au nord, ou à l'est, pour la raison que le corps se trouvera ainsi dans le sens des courants magnétiques terrestres qui l'imprégnent de plus d'énergie vitale.

Les gens nerveux feront bien de choisir le nord, et les gens apathiques l'est. Un dernier conseil au sujet du lit : avant de vous y mettre, il faut ouvrir quelques minutes la fenêtre, par n'importe quel temps. L'air renouvelé au moment du sommeil le rend plus calme et plus réparateur. Si la santé le permet, on pourra même dormir en laissant sa fenêtre entr'ouverte toute la nuit, à condition de couper l'air direct par un paravent ou des rideaux fermés sur l'ouverture.

Du choix des meubles. — En dehors du lit et de la chaise longue, la chambre doit encore contenir quelques autres meubles, fauteuils, chaises et tables.

On doit rejeter les meubles plaqués, aux épidermes facilement soulevés. Les boursouflures cachent des colonies de microbes. Il faut adopter les meubles en bois naturel, chêne, noyer plein, acajou, pitchpin... On les choisit de formes simples et sans sculptures afin d'éviter les recoins. La mode favorise d'ailleurs ce genre d'ameublement, et l'hygiène applaudit. Certaines femmes placent dans leur chambre une table à toilette avec glace devant laquelle elles se coiffent. On la recouvre d'une nappe brodée qui retombe sur une garniture de dentelle. Le tout est doublé de soie claire ou satinette. On pose dessus les brosses, ciseaux à ongles, boîte à poudre de riz, vaporisateur. En un mot, les objets élégants qui servent à la toilette d'une jeune femme et ne déparent pas sa chambre à coucher.

Les bibelots et les plantes y sont inutiles. Sur la cheminée, une pendule ou un objet d'art, des lampes si l'éclairage le comporte.

L'assainissement de la chambre à coucher. — Dans les grandes villes où l'air est si souvent vicié, il faut songer à l'épurer. Voici un moyen très simple : il consiste à avoir un pulvérisateur et à se promener en l'actionnant dans tous les coins d'une pièce. On l'emplit auparavant avec des essences antiseptiques, verveine, menthe ou giroflée. Ce dernier parfum passe pour être efficace contre les insectes, les puces surtout, et contre le microbe de la tuberculose.

Un autre procédé peu coûteux, et qui réussit également, consiste à faire chauffer une pelle et à poser dessus du papier buvard arrosé avec le mélange suivant :

Essence de giroflée . . .	30	parties
— de cannelle . . .	36	—
— de bergamote. . .	48	—
— de lavande . . .	48	—
Teinture de benjoin . . .	120	—

On termine l'opération en faisant brûler le buvard. Ce mélange est des meilleurs au point de vue de la santé et de l'antisepsie ; il a même une action heureuse sur le cerveau.

L'air vicié par la respiration. — Il faut songer que l'air est rapidement vicié, l'exhalaison pulmonaire étant par heure de neuf litres d'acide carbonique chez l'enfant ; de douze litres chez la femme, et de vingt litres chez l'homme.

Les portes et fenêtres closes, on se rend compte des misères qui résultent de cet état de choses : anémie, migraines, et même tuberculose.

Les poêles exhalent en plus de l'acide carbonique et absorbent de l'oxygène, les appareils d'éclairage aussi. De là l'absolue nécessité, surtout pour une chambre où nous passons de longues heures, d'une ventilation fréquemment renouvelée.

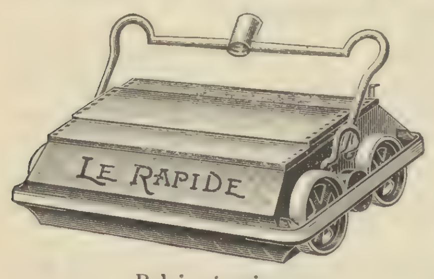
Nettoyage de la chambre. — Peu de bonnes savent faire une chambre, et on doit le leur apprendre. Il faut tout d'abord ouvrir les fenêtres, défaire le lit, mettre sur le balcon, s'il y en a un, ou sur l'appui de la fenêtre, les couvertures, couvre-pied et coussins. On les secoue vivement, puis on les laisse respirer.

On tourne alors le matelas et on passe à autre chose. Au bout d'une demi-heure, on refait le lit en ayant soin de bien tendre les draps et de placer la couture au milieu.

S'il n'y a pas de couture, on laissera la même largeur de drap dépasser des deux côtés du matelas. Il faut également poser les couvertures bien droites et éviter de les redoubler près de la tête. On les borde aux pieds et sur les côtés, puis on rabat le drap jusqu'à moitié du lit et on place le couvre-lit. La chose paraît simple et pourtant les domestiques ont de la peine à y apporter l'attention voulue. On doit l'exiger, car un lit mal fait est l'indice d'un grand désordre.

Le lit terminé, on nettoie le parquet à l'aide d'une brosse et d'un chiffon de laine dans les endroits que ne recouvre pas le tapis.

Ensuite, on balaie ce tapis lui-même, mais en évitant de soulever la poussière. Pour arriver à ce résultat, le seul moyen pratique est d'employer le balai mécanique « Rapide », en bois verni.



Balai mécanique.

La balayeuse mécanique pour tapis, dont l'usage est universel, se compose d'une boîte en bois verni munie d une brosse rotative entraînée par quatre roues caoutchoutées, laquelle, par son très léger frottement sur le tapis et sa rotation même, aspire la poussière et la dépose dans deux récipients disposés parallèlement à la brosse. Après le balayage, qui se fait très rapidement et sans fatigue, il suffit, pour déverser la poussière, d'appuyer légèrement sur une poussette placée sur le côté de la machine et dont le mécanisme ingénieux fait ouvrir automatiquement et simultanément les deux récipients. Cet indispensable ustensile de ménage pratique, très élégant et d'une légèreté qui le rend très maniable, est garni extérieurement d'un entourage en tresse qui permet de garantir les meubles contre tout choc qui pourrait se produire. De plus, l'étroitesse de son volume (35 c. / 25) en fait un objet qui joint à son évidente utilité l'avantage de n'être pas encombrant.

Les résidus de thé, le cresson haché ou le marc de café, jetés sur un tapis et promenés ensuite par le balai, ravivent ses couleurs et le nettoient parfaitement. Une fois la semaine, on doit s'arranger pour le soumettre à

ce petit nettoyage. Le plumeau a de grands inconvénients ; il ne faut s'en servir que pour les tableaux et meubles sculptés. La poussière qu'il soulève valse un instant dans l'air et retombe aussitôt. En un mot, il ne sert qu'à la déplacer. Le torchon vaut beaucoup mieux. On s'en sert pour pomper la poussière, puis on le secoue à la fenêtre en ayant soin de se pencher en dehors de l'appartement.

On renouvelle ce manège autant de fois qu'il est nécessaire, et on se débarrasse ainsi des atomes ramassés sur les meubles.

Les marbres doivent être cirés comme les parquets, les cuivres faits au moins une fois la semaine ainsi que les carreaux et les glaces. C'est à la maîtresse de maison à équilibrer le travail et à déterminer celui qui doit être fait chaque jour et à chaque heure.

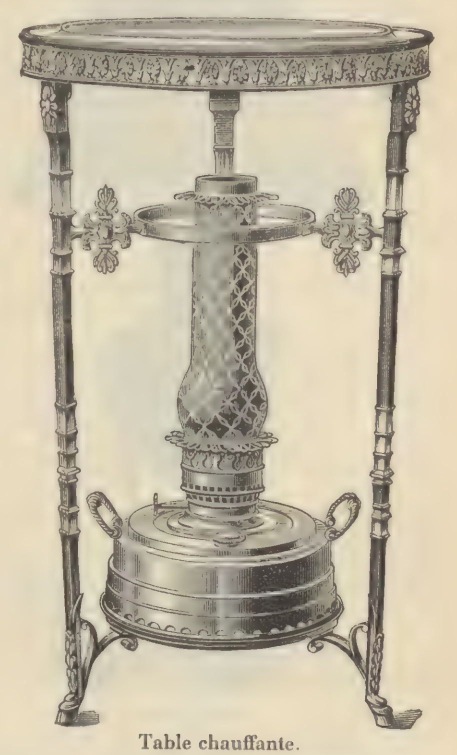


Table chauffante.

Maison **Minette**, 147. avenue Malakoff, Paris.

La chambre à coucher est à la fois le nid et le berceau. — Le rôle d'une jeune femme est de rendre attrayant l'appartement qu'elle occupe. A bien des points de vue, la chambre est la pièce la plus intéressante ; elle doit donc s'efforcer d'y mettre un peu d'elle-même et d'y ouater le nid où son époux vient la retrouver. Plus tard, quand l'enfant sera né, le nid deviendra berceau, et autour de ce berceau, le père et la mère s'uniront encore pour aimer et protéger la petite créature qu'ils ont mise au monde et qui tend les bras vers eux.

Le chauffage. — L'éclairage et le chauffage d'une chambre à coucher sont d'autant plus importants qu'on y séjourne davantage. Il faut rejeter le charbon comme malsain et adopter le pétrole comme étant le système le plus pratique et le plus économique. Combien de pièces dépourvues de cheminées sont d'un usage pénible et parfois impossible, grâce à cet inconvénient qui ne peut être atténué que par un appareil de chauffage ne nécessitant ni tuyau, ni prise d'air.

La « table chauffante », d'un usage pratique en même temps qu'hygiénique, y remédie complètement.

Avec elle, ni fumée, ni poussière, pas de temps perdu pour l'allumage, pas de consommation inutile, puisqu'elle cesse instantanément, aussitôt que la lampe est éteinte.

C'est, en somme, l'appareil le plus sain et le plus pratique pour chambre à coucher, le plus économique pour cabinet de toilette. Il donne de l'eau chaude en quelques minutes et se complète par un grillage chauffe-linge.

Pouvant être allumée en un instant, cette table est d'un grand secours pour les soins à donner la nuit à un malade ou à un enfant.

Dans la salle à manger, elle peut être complétée par un chauffe-assiettes, et son emploi est également indiqué dans les vestibules, les escaliers, et autres parties de l'appartement ne possédant pas de moyen de chauffage.

Les deux plaques émaillées qui forment la table laissent entre elles une cavité qui s'emplit d'air chaud par une ouverture au centre de la plaque inférieure. Placées au-dessus de la lampe, elles sont portées à une température très élevée et, par suite de la propriété de rayonnement que possède l'émail, elles dégagent un calorique puissant, capable de réchauffer rapidement une grande pièce.



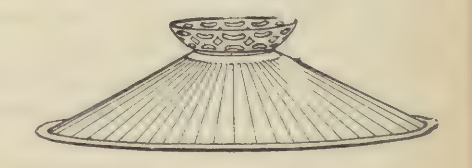
Lampe Phébus.

Maison **Minette**,
147, avenue Malakoff. Paris.

L'éclairage. — La « lampe Phébus », ou *lampe parlante*, supprime radicalement les deux grands inconvénients du pétrole : l'odeur et la fumée. Lorsqu'on lève la mèche au delà du point convenable, elle fait entendre une sorte de grondement qui nous prévient d'avoir à la baisser.

Ce même grondement se produit lorsque le pétrole vient à manquer, ou bien encore quand la mèche, complètement carbonisée, refuse de l'amener à la flamme en quantité suffisante.

La combustion complète du pétrole dans la lampe Phébus n'a pas pour seul avantage de supprimer l'odeur et la fumée ; elle a deux autres conséquences très importantes : premièrement cette lampe ne produit pas la moindre trace d'oxyde de carbone et, par ce fait, elle est essentiellement hygiénique ; en second lieu, brûlant complètement son pétrole, il est rationnel qu'elle en fasse une moindre consommation que les lampes ordinaires.



Abat-jour à foyers conjugués.

L'économie se trouve dans une disposition toute spéciale des prises d'eau du brûleur. Un tube, qui part du pied de la lampe, amène l'air au centre de la flamme et se combine avec deux autres prises d'air distinctes qui augmentent le tirage à mesure qu'on lève la mèche.

La combustion reste complète à mèche haute comme à mèche basse. La dépense n'est que de 2 grammes par bougie de lumière et par heure, ce qui donne un remboursement rapide du prix d'achat. Les qualités hygiéniques de la « lampe Phébus » la rendent indispensable.

L'abat-jour de Parville, à foyers conjugués, combiné de façon à donner la plus grande somme d'éclairage dans une zone utile, est en cuivre doublé d'argent. Cet appareil coiffe la flamme de façon à augmenter son éclat et il évite ses rayons directs sur la rétine. Une disposition particulière permet de l'incliner de façon à projeter la lumière dans une direction déterminée.

L' « abat-jour de Parville » peut s'appliquer aux lampes ordinaires, dont il augmente très sensiblement l'intensité lumineuse.

CHAPITRE X

LA CHAMBRE A COUCHER DES ENFANTS

Son hygiène spéciale. — On pourrait répéter pour la chambre à coucher des enfants tout ce qui a été dit pour celle des parents, mais en y ajoutant les menus détails que nécessite la délicatesse fragile des petits êtres qui grandissent dans son atmosphère.

Nous ne devons pas oublier que l'enfant est la créature la plus apte à absorber les mauvais ferments, et que sa vie entière se ressent quelquefois des misères contractées dans sa petite enfance. Toute notre attention doit donc se concentrer sur son hygiène spéciale.

La chambre des enfants doit être haute de plafond et très éclairée. De vastes ouvertures y introduiront l'air et la lumière nécessaires à sa croissance.

Les murs devront être enduits avec la peinture « laquée Hartog » (1), qui offre tous les avantages de la peinture et du vernis, supprime papiers et boiseries et peut, sans inconvénient, être fréquemment lavée.

Les fentes du parquet seront débarrassées des résidus qui s'y logent et bouchées avec le « mastic Bonafède », de manière à présenter une surface plane.

Ces précautions prises, on forme un lit d'étoupe sur le parquet ciré et on le couvre d'un linoléum. Le long des murs, même couche d'étoupe, même linoléum jusqu'à une certaine hauteur. On ajuste ceci très exactement afin que l'eau ne puisse filtrer au moment des lavages. Cet arrangement permet aux enfants de se rouler par terre sans inconvénients, et cette gymnastique en chambre fortifie leurs muscles, leur donne de la souplesse et de la vigueur. N'oublions jamais qu'il faut laisser jouer les petits en toute liberté si nous voulons qu'ils se développent normalement.

(1) Paris, 16 *bis*, rue de Londres.

Jusqu'à un certain âge, l'enfant est, physiquement, semblable à un jeune animal. Ses forces sont en raison de la nourriture et de l'exercice pris, car ce sont les bases de la bonne santé.

Pas de rideaux aux fenêtres, un store blanc, lavable, qu'on lève ou qu'on baisse selon l'action solaire. Encore vaudrait-il mieux, à part au printemps et pendant les mois de canicule, laisser le soleil pénétrer librement dans la chambre. Son action vivifiante fortifie les enfants et les aguerrit contre les maux de tête, rhumes de cerveau, etc.

L'enfant qui n'a jamais vu le soleil est bien plus sensible et délicat que celui qui vit sous ses rayons. C'est pourquoi, lorsqu'il visite une chambre, il faut bien vite ouvrir les fenêtres, le laisser pénétrer jusqu'aux couchettes blanches, lui faire accueil comme à un ami. Ses rayons chimiques sont, de tous les antiseptiques, les plus actifs contre les microbes, et en particulier ceux de la diphtérie et de la tuberculose. Ces deux maladies, si effrayantes chez les enfants, seront évitées, et parfois résolues, par l'influence des rayons solaires.

Une cheminée dont le tablier ne sera jamais baissé est nécessaire à la ventilation et au chauffage. Elle doit être entourée d'une haute grille arrondie, fixée au mur par des crochets afin d'éviter toute possibilité d'accident par le feu, ou par les angles mêmes de la cheminée. Les meubles devront être bas. Les poufs sont ce qu'il y a de plus pratique.

Des placards ouverts dans le mur seront utilisés de préférence à l'armoire, dont les angles sont dangereux.

Les fenêtres, dont les vitres peuvent se briser sous les doigts de l'enfant, seront isolées, comme la cheminée, par un grillage posé dans un cadre et fixé à quelques centimètres en avant des carreaux. Même grillage à l'extérieur afin de préserver l'enfant de toute chute possible, et empêcher qu'il ne jette ses jouets dehors.

Les lits seront en fer, ou cuivre, entièrement blancs sans rideaux. Un coussin bas sur le matelas, et pas d'oreiller, de façon que le corps de l'enfant reste presque horizontal durant le sommeil.

N'oublions pas que son fragile squelette se forme, se noue pendant la croissance, et que la moindre chose peut le faire dévier. L'habitude de soulever le buste des enfants est déplorable; c'est là l'origine des dos ronds, des épaules en cercle, de ces déformations disgracieuses qui naissent des premières positions adoptées.

Couchez l'enfant à plat, maintenez-le jusqu'à la quinzième année dans cette ligne horizontale, et vous aurez des tailles droites, des poitrines bombées et des dos plats.

Les lits faits ne seront pas couverts, de façon à laisser l'air et le soleil chasser de l'intérieur des draps les germes déposés par les corps.

Si une tenture est absolument nécessaire pour dissimuler une porte, un porte-manteau ou un lavabo, elle devra être en toile ou en coton lavable, et subir de fréquents blanchissages. Les draps de lit seront changés tous les huit jours, plus souvent si l'enfant transpire ou s'il a d'autres infirmités.

La température de la chambre ne doit jamais être excessive. Trop chaude, elle anémie l'enfant ; trop froide, elle peut l'enrhumer, ou lui

causer des misères précoces, telles que maux de dents, d'oreilles ou d'yeux.

On doit éviter de mettre dans la chambre des enfants des meubles ou bibelots fragiles, comme aussi des objets susceptibles de les blesser. Pour cette raison, on évitera les tables carrées, dont les angles peuvent devenir funestes, et on les remplacera par une table ronde, massive, ne risquant pas d'être renversée.

Une chambre d'enfant ainsi organisée a l'avantage de donner aux *petits* la possibilité de prendre leurs ébats sans aucune contrainte. Ils sont là chez eux, à l'abri des accidents qu'ils provoquent dans une maison, et dont ils sont souvent les premières victimes.

D'autre part, leur internement dans une pièce a l'avantage de donner aux parents une tranquillité qui leur est souvent nécessaire. Le père rentre parfois fatigué, énervé, et le bruit incessant des enfants, la petite angoisse qui naît de leurs gestes maladroits, de leurs mouvements brusques et des dégâts qu'ils causent, achève de le déprimer.

C'est à la mère à régler les heures où ils doivent disparaître, manger, dormir, sortir, et cela avec le discernement nécessaire pour ne pas les éloigner de leurs parents, mais éviter cependant qu'ils ne soient un obstacle au repos du père et à l'intimité du ménage.

JANE DE PARIS.

CHAPITRE XI

LE CABINET DE TOILETTE

Son agencement moderne. — Le cabinet de toilette moderne comporte un luxe qui était encore inconnu il y a une vingtaine d'années.

Aujourd'hui, on le veut grand, très clair et bien aéré. Du reste, le besoin d'air et de clarté semble de nos jours primer tous les autres. Les constructions nouvelles finiront par ressembler à des cages d'oiseaux ; ne nous en plaignons pas, car c'est la gaieté et la santé. Les murs du cabinet de toilette seront entièrement recouverts avec la peinture « laquée Hartog », en place de papier.

Le parquet soigneusement lavé et les interstices bouchés avec le « mastic Bonafède », on posera dessus un épais tapis de linoléum de teinte très claire. Pas de tentures, bien entendu ; à la fenêtre, des rideaux blancs, guipure ou mousseline. Dans les angles, des plantes vertes, et au milieu une petite table qui sert à supporter le plateau où se pose le premier déjeuner.

Beaucoup de femmes ont adopté l'usage de prendre ce léger repas dans leur cabinet de toilette. Cela évite de salir la chambre, d'y allumer du feu en hiver, d'y demeurer trop longtemps tandis que la femme de chambre attend pour la faire que vous en soyez sortie.

On enfile un peignoir, des pantoufles, et on passe dans cette pièce neuve dont l'air n'a pas été vicié pendant la nuit, et où l'on se sent plus d'appétit que dans la chambre à coucher où le lit défait et un désordre momentané écœurent toujours un peu les estomacs délicats.



Lavabo.

Le lavabo. — Un des panneaux sera occupé par un vaste lavabo à deux cuvettes ; le bain de pieds ainsi que la chaise-toilette seront enfermés dans les armoires placées en dessous et destinées à les dissimuler.

Dans le second panneau se place une armoire anglaise, laquée, avec glace et tiroirs. L'armoire à glace ne se met guère plus dans la chambre à coucher, où elle est remplacée par une psyché.

Des chaises en pitchpin, ou en bois laqué, assorties à l'armoire, sont les seuls meubles nécessaires.

Près du lavabo, on applique un séchoir à linge à dix branches. Ce séchoir, que l'on referme à volonté, est d'une grande utilité pratique. Il permet de sécher à la fois un certain nombre de serviettes sans tenir une place exagérée.



Pot et cuvette égyptiens, en nickel pur.

Sur la toilette seront posés : une garniture de toilette (1), un verre à dents, une carafe d'eau, un flacon contenant une solution à 1 0/0 de lysol. Le lysol est indispensable comme antiseptique. On doit s'en servir pour rincer les cuvettes, les verres, les seaux et autres vases.

(1) Mon Luce, 29, rue de Châteaudun, Paris.

Une large table avec dessus de marbre sera placée devant la fenêtre et recevra les nombreux flacons, pots et boîtes à poudre qui font du cabinet de toilette moderne un véritable laboratoire.

Le flacon d'eau dentifrice ainsi que le savon; les éponges et les pâtes pour les mains et le flacon d'eau de toilette, doivent rester sur la table du lavabo; il ne faut pas avoir à les chercher au moment des ablutions.

Les soins de la bouche. — Il est essentiel de n'employer comme produits que des marques connues pour leur valeur et la probité de leur fabrication. Les dents en particulier, toujours guettées par la carie, demandent à être traitées avec une attention spéciale. « L'élixir au cresson Martial » s'impose aujourd'hui dans tous les cabinets de toilette. Son action est à la fois tonique, astringente et dépurative.

C'est l'essence même du cresson, cette plante si essentiellement sulfurée et iodée, qui est mise en bouteille, et qui non seulement blanchit les dents et donne de l'éclat à l'émail, mais nous préserve du scorbut et autres affections de la bouche. La poudre et la pâte dentifrice au « cresson Martial » (1) possèdent les mêmes qualités et, naturellement, leur usage doit accompagner celui de l'élixir.

D'autres produits sont encore nécessaires à la toilette d'une femme et méritent de retenir votre attention.

Le savon. — Le savon en particulier qui sert aux soins du visage doit être absolument pur de toutes matières corrosives, sous peine d'entraîner une irritation de la peau. Les femmes élégantes, dont l'épiderme est toujours délicat, se servent exclusivement du savon au « beurre de Thridace » parfumé aux fleurs d'oranger. Ce savon, d'une douceur incomparable, rend la peau satinée et fraîche.

Les parfums. — Sur la table de toilette doivent prendre place les parfums, poudre de riz, brillantine et eau de Cologne. Mais, là encore, le discernement est nécessaire pour ne pas admettre des produits falsifiés et malsains qui abîment la peau et peuvent avoir de plus grands inconvénients.

Comme parfums, la préférence doit être donnée à la « Violette naturelle », à la « Brise mondaine », « Bruyère du Caucase » ou « Muguet des Bois », préparés par les soins du chimiste Martial. L'odeur exquise s'unit chez eux à une parfaite innocuité.

Quant à la poudre de riz, la lotion pour le visage et l'eau de toilette, il n'y a pas de meilleures marques que : à la « Reina Violeta ».

« L'eau de Cologne impériale » a, elle aussi, des qualités uniques, et son usage est tellement répandu aujourd'hui pour les frictions au gant de crin et autres, que c'est par litres qu'on la trouve sur les tables de toilette.

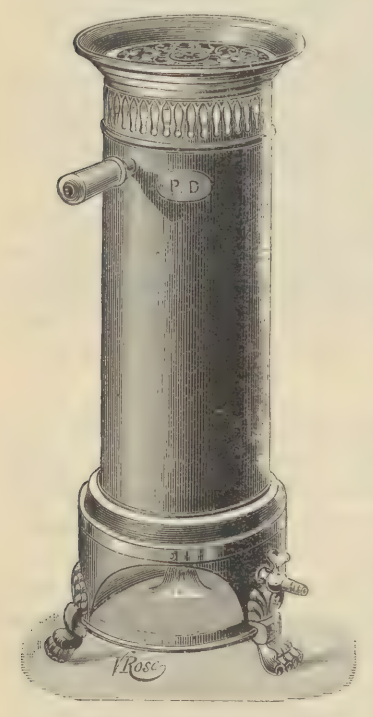
Vous savez toutes que les cheveux, pour être bien entretenus, demandent à recevoir une fois par semaine quelques gouttes de brillantine; mais vous savez aussi combien il est difficile de s'en procurer une qui ne graisse ni ne poisse la chevelure, tout en la rendant brillante et souple.

(1) Parfumerie Martial, 161, rue Montmartre, Paris.

La brillantine à la « Reina Violeta » réalise ce problème. Elle lustre sans graisser, et donne un brillant admirable. Sa place est donc marquée sur la table de toilette.

Les éponges. — Elles sont de deux sortes : l'éponge de mer recueillie dans les grands fonds de l'Océan et que les plongeurs amènent vivante, peuplée de coquilles. Celle-là dure peu ; elle est facile à nettoyer avec une solution de lysol. L'éponge en caoutchouc, très douce, inusable, mais forcément moins aisée à entretenir propre, car on ne peut pas, comme pour l'autre, la plonger dans l'eau bouillante. D'ailleurs, l'hygiène répudie souvent les éponges, et admet de préférence la boule de coton hydrophile que l'on jette, après usage, ou simplement la serviette.

Les brosses. — Après chaque lavage, la brosse à dents doit être désinfectée par le même procédé que les éponges. On ne saurait croire combien d'aphtes, et même de caries dentaires, sont nées d'une négligence dans l'entretien des brosses à dents. Elles doivent toujours sécher à l'air, et ne pas être encloses dans un tuyau ou une boîte, ce qui provoquerait la moisissure.



Calorifère hygiénique portatif.

Etabl^s **P. Pinçon**,
10, rue du Cambodge, Paris.

Les brosses à tête subissent le même régime ; mais, comme elles sont plus difficiles à décrasser, on les trempe tout d'abord dans de l'eau tiède additionnée de quelques gouttes d'ammoniaque. Elles ne doivent être lavées ainsi que tous les quinze jours afin d'éviter de ramollir leurs soies.

Les peignes. — Les peignes-démêloirs doivent souvent passer à la lessive, car ils s'encrassent rapidement et ternissent à nouveau les cheveux. On les trempe, comme les brosses, dans de l'eau tiède additionnée d'un peu d'ammoniaque, et on les lave ensuite à l'eau chaude et au savon noir.

Tout ce que contient le cabinet de toilette offre prise aux fermentations. Aussi est-il bon d'y vaporiser souvent des essences antiseptiques et de l'entretenir dans une rigoureuse propreté.

La température. — Une grande chaleur est nécessaire dans la pièce où, forcément, on est amené à se dévêtir. Pour faire des lavages complets sans risquer de prendre mal, il faut se trouver dans une atmosphère surchauffée.

Cependant, la plupart des cabinets de toilette ne possèdent pas de cheminée ; on remédie assez facilement à cet inconvénient en y installant un calorifère hygiénique portatif « P. Pinçon ».

Cet appareil de chauffage au gaz a été tout particulièrement étudié, et il offre certains avantages fort appréciables. D'abord, il tient peu de

place, ce qui évite l'encombrement. Il facilite le service, chauffe très rapidement la pièce où il se trouve, et ne nuit en rien à la propreté. On le raccorde à la prise de gaz par un tuyau flexible ignifugé qui évite le danger des fuites et se pose avec la plus grande facilité.

Le sanctuaire de la femme. — N'oubliez pas, mes chères lectrices, que le cabinet de toilette de la femme est un peu son sanctuaire. Elle y entre en se levant, et n'en ressort que parée de l'attrait que donne toujours l'extrême propreté, jointe à quelques soins de coquetterie.

A toute heure du jour, elle y revient, soit pour compléter sa toilette avant le repas de midi soit pour la transformer quand elle doit sortir. Il ne faut donc jamais y admettre le moindre désordre. C'est le salon secret, le *buen retiro* où nous sommes quelquefois en tête-à-tête avec nos misères, mais plus souvent avec la beauté intime qui ne se dévoile qu'entre ses murs.

Une autre raison pour veiller à l'entretien parfait de cette pièce est qu'on la partage le plus souvent avec son mari. On doit donc lui éviter l'impatience d'y rencontrer des objets étrangers, ou d'y rechercher ceux qui doivent y rester inamovibles.

CHAPITRE XII

LA COIFFURE ET LA FEMME

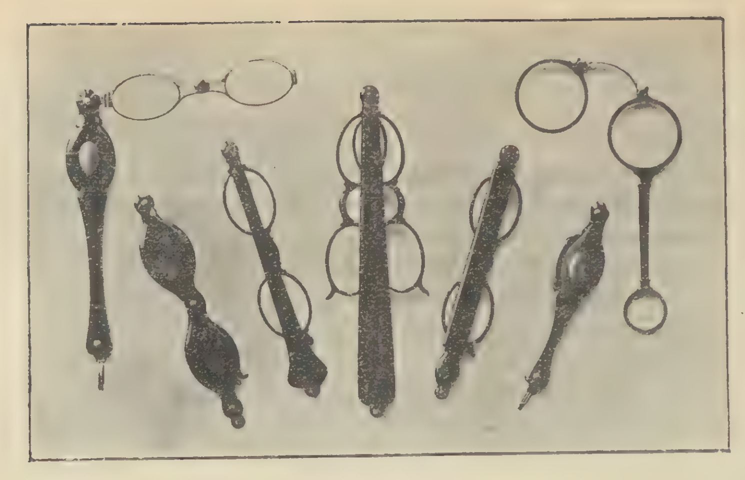
On reconnaît ce qu'est une femme à sa coiffure. — Un romancier a lancé cet aphorisme : « La coiffure, c'est toute la femme !... » Rien n'est plus vrai. Voilà pourquoi, mes chères lectrices, nous devons apporter un soin extrême à l'entretien de notre chevelure ; car, avant d'échafauder les coques harmonieuses qui encadrent notre visage, il faut obtenir le brillant et la souplesse des cheveux.

Danger des lavages fréquents. — Certaines femmes pensent y parvenir en ayant recours à de fréquents lavages... C'est un mauvais moyen... En principe, l'eau est absolument contraire au système pileux.

Le docteur Jovin, qui fait autorité en matière d'hygiène, affirme que, sous l'action de l'eau, le bulbe pileux se gonfle et fait tomber le cheveu, devenu terne, sec et cassant.

Exigence de la propreté. — Cependant, comme l'hygiène et la propreté exigent que l'on débarrasse le cuir chevelu des poussières et impuretés qui s'y accumulent, il faut nécessairement laver les cheveux au moins une fois par mois lorsqu'ils ne sont pas d'une nature par trop grasse, et tous les quinze jours quand ils ont une tendance à s'encrasser et à se coller.

Ce que l'on doit employer pour laver les cheveux. — L'eau de son, tiède, contenant un jaune d'œuf et quelques grammes de borax est une



Faces à main, écaille.



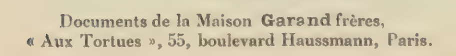
Onglier ivoire.



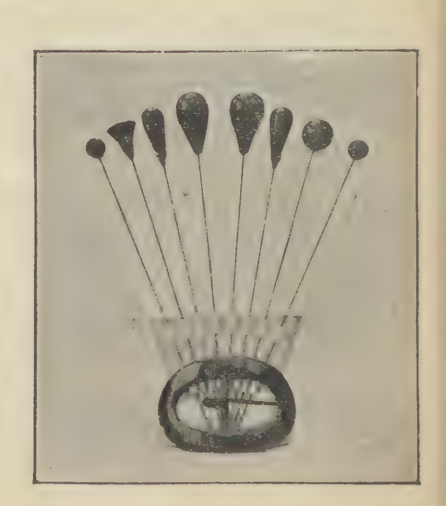
Anneaux écaille.



Monogramme.



Documents de la Maison Garand frères,
« Aux Tortues », 55, boulevard Haussmann, Paris.



Epingles à chapeaux, écaille.

excellente préparation; cependant, je lui préfère de beaucoup le « Pétrole Oural », dont l'action est remarquable pour arrêter la chute des cheveux et en activer la croissance, tout en détruisant les pellicules. Ce produit nettoie la tête admirablement, sans avoir aucun des inconvénients d'un lavage dont l'eau est toujours la base.

Certaines femmes, dans un but d'économie, croient pouvoir remplacer le « Pétrole Oural » par du pétrole ordinaire. C'est une erreur dans laquelle il ne faut pas tomber, car le pétrole à l'état naturel, et quoique raffiné, amène toujours, à la longue, une irritation de l'épiderme et du cuir chevelu.

Cheveux secs et cheveux gras. — Cependant, quelle que soit l'efficacité d'un produit, il faut, avant de l'employer, se rendre compte s'il convient à la qualité de nos cheveux. Il est bien évident que les cheveux secs ne peuvent être traités avec succès de la même manière que les cheveux gras.

C'est même de cette façon de procéder, assez commune chez les personnes ignorantes des soins à donner au bulbe pileux, que vient l'inefficacité reprochée à certains produits.

Une application intelligente est nécessaire pour qu'ils puissent agir.

C'est ainsi que le « Pétrole Oural » convient tout particulièrement aux cheveux secs. Il les rend plus onctueux, et, par suite, moins cassants. Il leur donne la souplesse et le brillant dont ils manquent, tout en graissant légèrement le cuir chevelu. Les cheveux brillants et souples sont à la mode, ce qui explique la faveur de ce produit destiné à les entretenir dans un parfait état.

Les cheveux gras ont, eux aussi, besoin d'un traitement particulier, et si le pétrole leur est salutaire pour nettoyer le cuir chevelu, il ne peut seul les dégraisser suffisamment.

La « Pilocarpia » du docteur A. Robert de Londres, fabriquée en France par les mains expérimentées de Crucq aîné, chimiste (1), agit alors d'une façon merveilleuse.

Ce produit, dont les effets sont extraordinaires, a la spécialité de débarrasser le cuir chevelu des matières grasses qui l'encrassent. Il rend les cheveux légers et bouffants, et son action s'étend aux différentes maladies qui peuvent nuire à sa beauté.

C'est ainsi que la « Pilocarpia » combat victorieusement la calvitie prématurée, les pellicules, et nombre d'autres inconvénients qui ne tardent pas à entraîner la chute des cheveux.

Emploi de la brillantine. — La brillantine à la « Reina Violeta » est souveraine pour donner à la chevelure le lustre nécessaire. Il faut en passer avec discrétion, en ayant soin d'en mettre à peine une goutte dans la paume de la main que l'on promène ensuite à plusieurs reprises sur toute la surface de la tête. Ceci fait, on se brosse avec soin de façon à étendre et à unifier le brillant sur toute la longueur de la chevelure.

Influence de la brosse sur la beauté des cheveux. — Une bonne brosse, mes chères lectrices, a également une influence énorme sur la beauté des

(1) 25, rue Bergère, Paris.

cheveux. Il faut s'en servir le matin, pendant dix minutes environ, et le soir, en faisant sa toilette de nuit, pendant cinq tout au moins.

Les cheveux ramassant forcément des poussières qui les collent, les



COIFFURE DE VILLE FAITE A L'AIDE DE " L'IDÉAL BOUFFANT "
Cette création est des plus parfaites et a l'avantage de maintenir le chapeau.
Les Dames toujours soucieuses d'être bien coiffées ne manqueront pas de s'en servir.

Document de la Mon Lalanne,
3, rue d'Aguesseau, Paris.

ternissent, les mieux entretenus réclament un pansage journalier, et une brosse douce et ferme aide à leur entretien.

Les teintures, leur utilité. — La sagesse, mes chères lectrices, serait de ne jamais changer la couleur de ses cheveux. Mais il est des cas où une canitie précoce rend obligatoire, pour des raisons diverses, cette légère transformation. Une femme encore jeune se résigne mal à voir des fils d'argent sillonner la masse sombre de sa chevelure... C'est l'âge qui s'affirme, parfois prématurément ; c'est le mari qui s'inquiète de cette précoce avarie... Il faut donc en faire disparaître les traces, ne serait-ce que pour

le rassurer, et la femme s'empresse de recourir aux moyens extrêmes : la teinture.

D'autres raisons, plus valables encore, plus sérieuses et plus tristes, imposent trop souvent la teinture aux personnes qui travaillent.

Les veilles, les fatigues prolongées, agissent sur le système pileux, et l'on voit de très jeunes créatures prématurément blanchies.

Or, la femme n'a plus cours à Paris, ni ailleurs, lorsqu'elle dépasse un certain âge. La jeunesse seule attire le client ; le commerçant le sait, et il est inflexible pour celles qui n'offrent plus l'aspect d'une jeune femme. Alors il faut lutter, non par coquetterie, mais par intérêt, et l'emploi des teintures n'est plus une fantaisie, c'est quelquefois une question de pain. Il ne faut donc jamais blâmer une femme qui cherche à se rajeunir, car nous ignorons à quel mobile elle obéit ; il est plus charitable de la prendre par la main et de la guider dans le choix des produits qui peuvent aider à sa transformation.

Leurs dangers et le moyen de les éviter. — Le grand danger des teintures est dans la difficulté que l'on a à reconnaître les bonnes des mauvaises. Il existe, à l'heure actuelle, des produits absolument inoffensifs qui donnent d'excellents résultats ; mais il faut savoir où les prendre et comment les employer.

Différentes causes de la canitie. — Il est urgent également de se rendre compte des causes qui entraînent la canitie. Une femme jeune dont les cheveux blanchissent n'usera pas des mêmes moyens pour les recolorer qu'une personne âgée. Chez elle, cette décoloration des cheveux est anormale et due, le plus souvent, à une anémie générale, ou à une faiblesse partielle du bulbe pileux.

Dans ce cas, « l'Excelsior » est le seul régénérateur dont elle puisse attendre des effets heureux. Les qualités bienfaisantes qu'il tient en grande partie du quinquina dont il contient une forte dose, l'ont fait adopter et préconiser par bon nombre de médecins. « L'Excelsior » agit progressivement en tonifiant le cuir chevelu et la racine des cheveux. Il les recolore par le fait qu'il les fortifie, leur rend leur vitalité sans rien altérer de leur nuance ou de leur qualité.

C'est, en somme, un merveilleux régénérateur et non une teinture. Il ne se contente pas d'amener une recoloration rapide ; il détruit en même temps les pellicules qui, trop souvent, entraînent la chute, et parfume délicieusement la chevelure.

Il existe encore un produit d'une complète innocuité et d'un usage facile, c'est la « Mixture progressive » du docteur Jovin. Elle est également à base de quinquina et ne ressemble en rien à ces vulgaires préparations qui graissent les cheveux et crassent la tête.

Très alcoolisée, elle convient surtout aux chevelures grasses qu'elle allège des matières collantes qui les enduisent. Elle est aussi spéciale pour les chevelures brunes qui ne craignent pas d'être légèrement foncées par son emploi, et qui y gagnent un très joli lustre.

La « Mixture progressive » est complètement limpide ; elle sèche rapidement et permet la frisure.

Elle a l'avantage de ne tacher ni le linge, ni la peau, et elle rend aux

cheveux gris ou blancs leur couleur naturelle en trois ou quatre applications.

L'art de se coiffer. — Peu de femmes savent se coiffer à l'air de leur visage... Avant tout, elles veulent être *à la mode*, et c'est avec cette formule que beaucoup d'entre elles arrivent à faire sur leur tête des échafaudages ridicules.

Je dirai de la coiffure ce que j'ai dit pour les vêtements ; rien n'est seyant comme la simplicité... Mais cette simplicité elle-même doit être en accord avec notre type, et en harmonie avec l'ensemble de notre silhouette.

Intervention du coiffeur. — C'est ici que l'art du coiffeur peut intervenir et nous renseigner sur la façon de s'y prendre pour combiner une coiffure simple, seyante et de bon goût.

Les postiches. — Nous avons dit plus haut qu'il fallait avant tout se coiffer « à l'air de sa figure ». La phrase n'est pas neuve, mais elle rend bien ce que l'on veut dire.

La brune et la blonde, de type si différent, devront évidemment éviter d'arborer la même coiffure. L'une aura recours aux frisures légères et vaporeuses qui conviennent à son type ; l'autre choisira entre les bandeaux à la vierge et les boucles sombres d'où dérivent tant de jolies coiffures lourdes, chères aux sœurs de Carmen.

Mais encore faut-il, pour adapter à son type une coiffure bien spéciale, avoir en soi les ressources nécessaires pour la combiner.

Combien de fois nous nous heurtons à une pauvreté de cheveux qui rend difficile tout arrangement artistique !

Un front trop grand, des tempes dégarnies, une nuque maigre, si j'ose m'exprimer ainsi, sont des inconvénients auxquels on ne peut remédier que par l'emploi des postiches. Ils sont encore beaucoup plus indiqués quand une calvitie précoce dénude le crâne, lui donnant l'aspect d'une vigne phylloxérée. Alors il n'y a plus à hésiter, *il faut* absolument recourir au talent d'un artiste capillaire.

L'art et le postiche. — L'art du postiche a pris, ces dernières années, un développement extrême. La mode l'a voulu ainsi. Les coiffures volumineuses, en même temps que très correctes, que l'on porte en ce moment nécessitent l'adjonction de cheveux préparés d'avance qui viennent garnir, ou même remplir les vides laissés par la nature. L'industrie du postiche est florissante aujourd'hui, et l'on peut affirmer qu'elle a réalisé en peu de temps le maximum de progrès qu'on pouvait en attendre. Elle vous offre un choix infini de transformations de toutes natures ; des bandeaux et frisures de toutes sortes qui s'adaptent merveilleusement à la coiffure, et la complètent.

La femme n'a donc plus d'excuse lorsqu'elle reste *dénudée*. La légèreté des montures actuelles supprime l'inconvénient qu'il pouvait y avoir à poser sur sa tête un corps étranger. Le postiche le plus compliqué est aujourd'hui si léger que, bien posé, on ne peut en ressentir ni gêne, ni chaleur. Il n'entraîne aucune transpiration, ne contrarie nullement la ventilation du cuir chevelu, si essentielle à la bonne santé des cheveux.



Coiffure basse, élégante et très artistique, faite avec une demi-transformation.
Sa légèreté et sa précision en font une merveille de bon goût.
Cette demi-transformation se fait aussi en coiffure haute.



L'Idéal bouffant.
Peut se poser sur les cheveux.



On peut aussi passer, si on le désire,
une mèche de ses propres cheveux sur les côtés.

Documents de la Mon **Lalanne,**
3, rue d'Aguesseau, Paris.

Suppression du fer à friser. — L'emploi des postiches supprime, ou à peu près, l'usage du fer. On évite ainsi de brûler les cheveux et de les sécher.

C'est également une économie de temps, et la femme occupée, la ménagère, la maîtresse de maison dont les heures sont toujours si précieuses, trouvent un réel avantage dans l'usage des cheveux naturellement frisés ou ondulés qui se posent en une seconde, et avec lesquels on obtient aisément les plus heureux effets.

Objets en écaille. — Le cabinet de toilette d'une jeune femme doit avoir un aspect coquet et recherché, car c'est, en somme, une sorte de petit boudoir discret où elle passe de longs moments. Il faut donc s'ingénier à l'orner d'objets à la fois utiles et élégants, destinés à rendre des services, tout en offrant aux yeux une vision agréable.

Les objets de toilette y restent posés sur la table dans une symétrie parfaite. Chacun doit y occuper une place déterminée afin d'éviter les recherches ; on doit habituer la femme de chambre à les replacer dans l'ordre, et s'astreindre soi-même à les y remettre après s'en être servi.

Les objets en écaille tiennent une grande place dans le cabinet de toilette. On les y trouve en nombre, et pas une jeune femme ne voudrait s'en passer. Tout d'abord, c'est le démêloir, infiniment doux à la tête et dont les larges dents n'écaillent ni n'arrachent les cheveux ; lorsqu'on a pris l'habitude de s'en servir, il est impossible d'user d'un autre peigne ; tous semblent rudes, et la plupart s'accrochent aux cheveux. Le rateau, le lissoir sont aussi d'un usage journalier et complètent la série des objets en écaille, avec la brosse, dont les soies, solides et douces, peuvent se remonter plusieurs fois.

A côté de l'écaille se placent l'ivoire et l'ébène.

Certaines femmes préfèrent la brosserie d'ivoire, dont la blancheur laiteuse donne à la table de toilette un aspect clair et élégant.

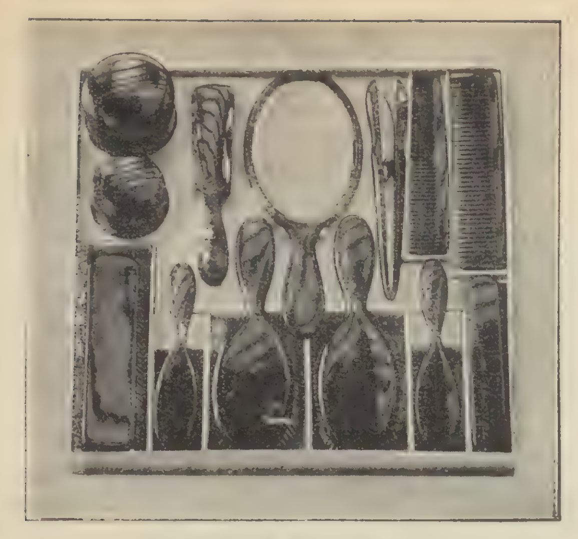
La brosse en ivoire vaut la brosse d'écaille ; elle est montée avec le même soin, et son entretien est aussi facile.

On pourrait en dire autant des brosses d'ébène, dont la matité sombre met une note sérieuse sur la table de toilette.

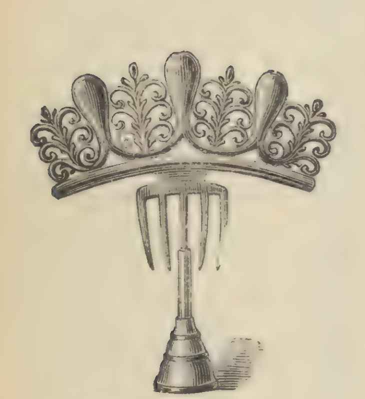
Les hommes choisissent souvent l'ébène à cause de son cachet sobre et discret.

L'onglier trouve également sa place dans le cabinet de toilette, et c'est un des bibelots qui s'offrent à une jeune femme. Aujourd'hui, le soin des mains est devenu général, et les accessoires nécessaires, réunis dans un bel écrin, en font à la fois un objet de luxe et d'utilité. C'est encore l'écaille qui domine dans la composition d'un onglier.

L'écaille dans la coiffure. — La coiffure des femmes, si recherchée et si seyante en ce moment, s'orne volontiers de fantaisies en écaille. Tout d'abord, la simple épingle d'écaille est adoptée pour retenir les cheveux. Elle est plus douce et plus ferme à la fois que l'épingle ordinaire, et son usage repose la tête. Puis, viennent les épingles de fantaisie ; l'épingle à trois dents, d'une extrême solidité, dont la forme s'adapte à toutes les coiffures ; les anneaux destinés à retenir les cheveux, et enfin les grands peignes ornés de bijouteries qui affectent les formes les plus variées et atteignent les prix les plus divers.



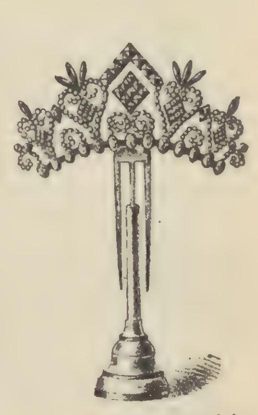
Garniture de brosses écaille.



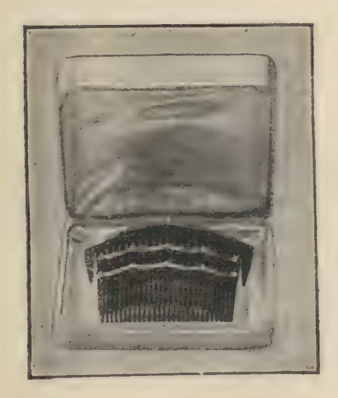
Peigne olive, écaille.



Peignes et anneaux écaille.



Peigne 3 dents, fantaisie, écaille.



Peignes écaille, bijouterie.



Brodeuse écaille

Documents de la M^on Garand frères, « Aux Tortues », 55, boulevard Haussmann, Paris.

L'art et l'écaille. — Je ne sais si c'est l'art qui s'est mis au service de l'écaille, ou l'écaille au service de l'art; mais je puis affirmer que de leur union sont nées des fantaisies ravissantes qui s'offrent comme cadeau aux époques consacrées : jour de l'an, anniversaires, fêtes, etc. Le face-à-main, le porte-cartes, les carnets mignons et autres petits bijoux d'élégance se font en écaille. On les orne souvent d'un monogramme en or, vermeil ou argent, qui met sur l'objet choisi une note bien personnelle. Les armoiries elles-mêmes peuvent être reproduites d'après un dessin sur le carnet ou porte-cartes. Les épingles à chapeau en écaille se portent beaucoup. On en fait de charmantes, dont l'allure discrète et la teinte neutre plaisent aux femmes véritablement élégantes.

Les avantages de l'écaille. — Un des grands avantages de l'écaille est la facilité de son entretien.

Il suffit, pour entretenir son poli, de la frotter doucement avec un vieux gant de peau. Elle se répare avec la plus grande facilité lorsqu'un accident survient.

Il en est de même lorsque le poli finit par s'altérer. En quelques heures, l'homme de l'art rend à l'objet qui lui est confié le brillant et le poli du neuf. Chacun sait que l'écaille nous vient de la tortue, et l'on n'ignore pas non plus que l'écaille blonde se récolte sous le ventre de l'animal, ce qui en explique la chèreté. La carapace étant beaucoup plus mince à cet endroit, il faut un nombre considérable de ces ventres pour arriver à obtenir une épaisseur ; trente à quarante tortues sont parfois nécessaires. Il ne faut donc pas s'étonner de payer plus cher l'écaille blonde qui demande une matière première aussi considérable ; la légèreté de l'écaille est une de ses qualités. Elle se porte sans fatigue, ce qui explique sa vogue comme ornement de la coiffure.

Il faut se méfier des écailles moulées, qui contiennent de la corne recouverte d'une mince couche d'écaille. Celles-là sont impossibles à réparer et deviennent, par ce fait, beaucoup plus chères que l'écaille véritable, dont le prix d'achat est supérieur, mais dont la durée est indéfinie.

CYPRIS.

CHAPITRE XIII

LA SALLE DE BAINS

Son aménagement pratique. — La salle de bains est, après le cabinet de toilette, la pièce qui mérite d'être aménagée avec le plus d'entente pratique. Elle se place en général auprès de la chambre à coucher. Les murs doivent être peints à la peinture « laquée Hartog », afin de pouvoir être fréquemment lavés. Le parquet sera recouvert de linoléum, à moins qu'il ne soit en mosaïques. Les chaises, porte-serviettes et autres accessoires doivent être en bois dur laqué.

La baignoire et le chauffe-bains se placent dans un angle, surtout si un appareil à douches occupe la même pièce. Une petite planche fixée au mur

se rabat à volonté au-dessus de la baignoire et peut servir à déposer le petit déjeuner, les livres, journaux, etc., qui servent à distraire l'heure du bain.

Un divan plus ou moins japonais occupe la place opposée à celle de la baignoire ; des tapis tressés sont jetés devant, et comme seule note d'élégance, quelques plantes vertes, aimant la chaleur et l'humidité, garnissent les angles vides, posées sur des colonnes.



Salle de bains.

Etabl. Ch. Poincet,
53, rue Sainte-Anne, Paris.

Deux ou trois porte - manteaux supportent les peignoirs de flanelle et ceux en tissu spongieux. Moins la salle de bains est encombrée, plus elle est hygiénique, car l'humidité moite développe des miasmes qui s'évaporent s'ils ne sont accrochés au passage par des tissus, meubles ou vêtements.

La baignoire doit être lavée chaque jour avec une solution au lysol afin de la désinfecter et de prévenir toute possibilité de contagion en cas d'épidémie. Il faut également jeter du lysol sur le sol quand on le nettoie, et en imprégner l'éponge que l'on passe chaque jour sur les murs.

Les bains. — La nécessité des bains s'impose autant au point de vue de la santé que pour assurer à la femme la conservation de sa beauté. Les pores de la peau, que salissent et bouchent les poussières extérieures, ont besoin de « respirer », et pour cela d'être débarrassés des parasites qui obstruent leurs fonctions. L'air doit nous pénétrer pour vivifier notre sang, régénérer nos tissus, faire fonctionner nos muscles. La privation d'air est une atrophie lente qui nous mine et nous vieillit prématurément.

Quand faut-il se baigner ? — Le bain journalier est très hygiénique, à

condition d'être court. Un long séjour dans l'eau amollit et affaiblit. Il faut se mettre en garde contre la volupté qui naît de la douceur d'une eau tiède et parfumée en contact avec la peau. C'est une tentation qui peut entraîner à une prolongation du bain nuisible à l'énergie des muscles et à la fermeté de l'épiderme.

Le bain pris le soir est un délicieux calmant. Il prépare une nuit tranquille, sans rêves obsédants, mais peuplée de douces visions. Il a l'avantage de délasser le corps des fatigues du jour et de laisser la matinée libre. Une maîtresse de maison, toujours si absorbée durant les heures matinales, devra toujours, de préférence, prendre son bain au moment de se coucher.

Effet physiologique des bains. — Ce n'est pas seulement sur le corps que se manifeste l'influence des bains ; ils ont un effet physiologique très marqué.

Au point de vue moral, la sensation de netteté extérieure est exquise. Etre à l'aise facilite la gaîté, l'entrain et l'énergie. Se sentir « en forme » donne de l'aisance, de l'assurance, et l'assurance entraîne le succès.

Conditions requises pour prendre un bain. — Un bain n'est pas une chose inoffensive. Il faut donc s'assurer, avant d'en prendre un, que l'on est bien dans les conditions requises pour en retirer du bien-être.

Tout d'abord, il faut se rendre compte si la digestion est faite, et compter pour cela trois heures au moins depuis le dernier repas, quelque léger qu'il ait été.

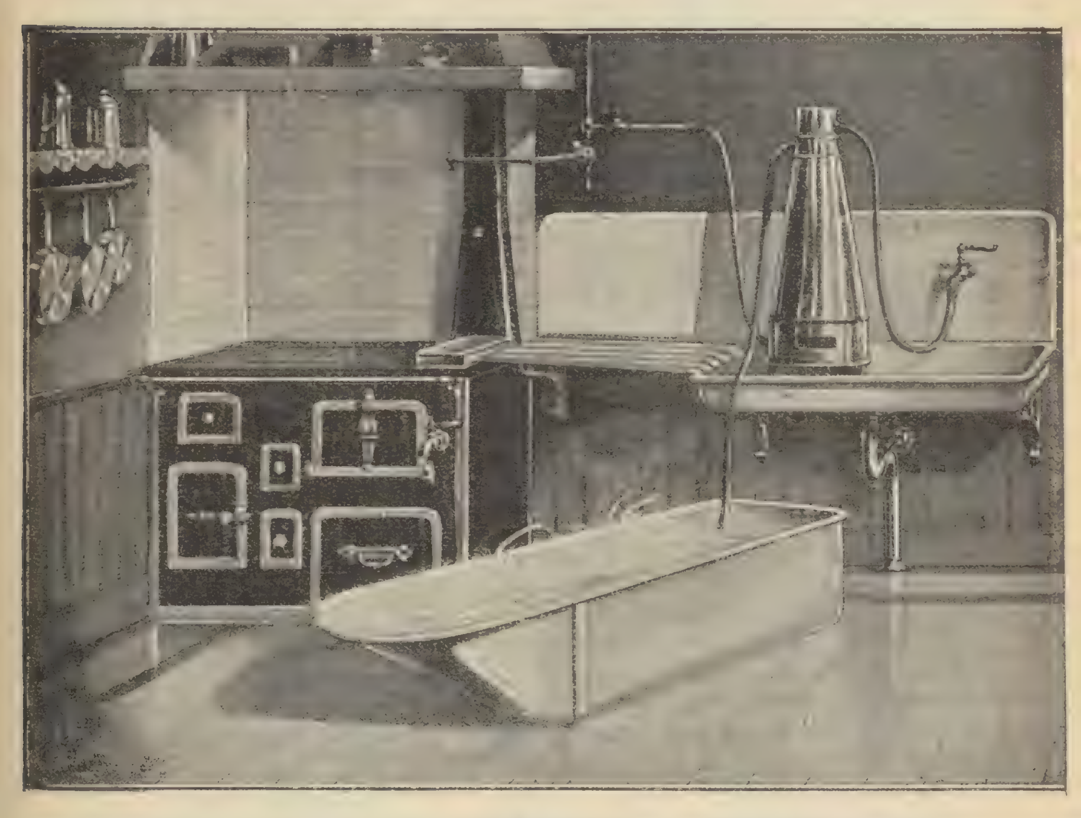
Au moindre malaise, il faut suspendre le bain, qui ne doit être ni trop chaud, ni trop froid. Tout d'abord on se tient tranquille dans l'eau, laissant le corps dans un repos parfait ; ensuite, on se frictionne légèrement avec du savon, ou simplement avec la main, et l'on finit par un repos de quelques minutes. Au moment de sortir, on réchauffe l'eau afin d'éviter le frisson et, aussitôt dehors, on se roule dans un peignoir très chaud.

Il serait bon, une fois essuyée, de se faire frictionner au gant de crin, ou bouchonner fortement avec une serviette. Si la réaction ne s'opérait pas d'elle-même par ces moyens simples et pratiques, il serait bon de se livrer à quelques mouvements de gymnastique et à des assouplissements.

Les bains mis à la portée de tous. — Tout le monde ne peut avoir dans son appartement la salle de bains de luxe qui permet les multiples traitements hydrothérapiques, les massages journaliers, les douches, etc. Cependant, tout le monde a besoin de bains, soit par raison de santé, soit par simple hygiène, et l'on devait arriver à mettre la salle de bains à la portée des bourses modestes et des emplacements restreints.

La Véritable Populaire « des Etablissements Ch. Poincet » a résolu ce problème. Son chauffe-bains « le Nil », entièrement en cuivre, est instantané et à écoulement libre ; il est chauffé par le gaz et se distingue des appareils du même genre en ce qu'il est portatif, c'est-à-dire qu'il ne

nécessite aucune installation ni canalisation spéciales. Placé sur la pierre d'évier, il se raccorde instantanément au robinet à gaz et au robinet d'eau, qui se trouvent dans toutes les cuisines, par des tuyaux flexibles, et donne 10 litres d'eau à 40° par minute. L'eau ainsi préparée à la tem-



La Véritable Populaire.

Etabl. **Ch Poincet**,
53, rue Sainte-Anne, Paris

pérature voulue sans aucune difficulté, reste la question de la baignoire aussi babilement résolue.

La Spéciale est une baignoire brevetée, construite en zinc fort, bordée d'un jonc en tube cuivre qui lui donne la rigidité et en assure en même temps l'extrême solidité. Sa forme, toute particulière, la rend précieuse pour les ablutions, ainsi que pour les bains dits de santé. Sa contenance au niveau normal est d'environ 120 litres, ce qui indique l'économie d'eau et de chauffage qu'elle réalise.

La préparation d'un bain demande 10 minutes à peine ; c'est-à-dire qu'on obtient par ce système le maximum de rapidité obtenu avec les installations de luxe. Le bain pris, on vide l'eau facilement à l'aide d'un seau en imprimant à la baignoire une légère bascule.

Ceci fait, tout rentre dans l'ordre, et, grâce à ce mécanisme ingénieux et pratique, la salle de bains n'est plus désormais le privilège d'un petit

nombre, elle est mise à la portée de tous, propageant l'hygiène, et faisant de l'hydrothérapie un luxe démocratique.

Bains chauds. — Les bains chauds conviennent aux personnes délicates et sont indiqués après refroidissement. On les prend le soir, avant de se coucher, dans les cas de surexcitation nerveuse ; c'est alors une détente naturelle qui aide au sommeil.

Les bains chauds sont contraires aux femmes grasses, aux chairs molles, parce qu'ils activent les sécrétions de la peau et, par ce fait, favorisent l'embonpoint.

Le bain tiède, ou tempéré, convient à peu près à tous les tempéraments, et c'est celui qu'on ordonne, sauf exception, aux amateurs d'hygiène. Ces bains doivent être pris à 32 degrés centigrades, et leur durée ne doit pas excéder 20 à 30 minutes.

Pour qu'un bain soit à la fois hygiénique, odorant et... nettoyant, il faut mettre dans l'eau un demi-paquet de « Lessive Iris-Camus ». Rien de plus parfait et de plus économique. Un paquet de « Lessive Iris-Camus » suffit pour parfumer et antiseptiser 40 litres d'eau.

Bains adoucissants. — Ils sont de plusieurs sortes ; on peut se servir de son (2 litres de son pour un bain) ou, si on aime les parfums, il est également sain et émollient de prendre 100 grammes d'eau de rose adjoints à 500 grammes de glycérine. Un autre moyen parfait et calmant est de faire une forte infusion de 500 grammes de tilleul et de la jeter dans la baignoire. La gélatine donne encore un bon résultat, il en faut de 500 à 1.000 grammes dissous dans un bain ordinaire.

Bains toniques. — Le premier de tous est le bain salé ; il se compose ainsi : un kilo de sel, 250 grammes de carbonate de soude, deux poignées d'amidon et une cuillerée à café d'essence de romarin.

Bains aromatiques. — On fait une forte décoction de plantes aromatiques telles que : thym, sauge, menthe, basilic, serpolet, roses, œillets, etc... ; on laisse refroidir l'eau sur les plantes pour qu'elle en garde tout le parfum et on adjoint cette eau au bain auquel il est encore utile d'ajouter un verre d'alcool. Ces bains sont très antiseptiques et bons quand on soigne des malades, ou bien en temps d'épidémies.

Frictions. — Les frictions venant après le bain aident à la circulation du sang et au bon fonctionnement de la peau. Rien de meilleur que de les faire avec de l'alcool, et particulièrement avec de l'alcool aromatisé aux « fleurs de lavande ». L'alcool tonifie, fouette l'organisme, resserre les tissus et assouplit la peau, tandis que la lavande parfume et assainit l'épiderme par ses propriétés antiseptiques.

Bains médicamenteux. — Il serait imprudent de donner ici un avis sur la nature de ces bains, qui doivent être prescrits par le docteur, ainsi que leur température et leur durée.

Les règles de l'hygiène s'arrêtent aux médicaments ; néanmoins, les bains de « Sulfurine du docteur Langlebert » peuvent être recommandés,

à l'instar des bains sulfureux ordinaires, contre l'anémie, le chlorose, l'obésité, le rhumatisme, la goutte ; l'absence absolue de toute odeur fétide et méphitique, la commodité de l'emploi du bain « Sulfurine » présentent cet avantage sur le bain sulfureux ordinaire qu'il peut être pris chez soi, dans toute espèce de baignoire, sans crainte d'altérer ni les métaux, ni les peintures.



SOUPLESSE et BEAUTÉ de la PEAU

Bains de pieds. — Voici une chose souvent négligée parmi les gens d'une certaine classe et qui pourtant est indispensable. Tout d'abord, il s'agit de n'être pas un objet de répulsion pour ses voisins, car les pieds ont fréquemment une odeur nauséabonde causée par la transpiration, ensuite les pieds sales restent froids, ce qui est néfaste à la santé et à la beauté. Le bain de pieds doit se prendre au moins toutes les semaines, et pour les personnes qui en ont la possibilité, tous les deux jours. C'est le seul moyen d'entretenir ses pieds en parfait état. Or, comme ils sont le point d'appui du corps, on leur doit bien quelques égards. Et pourtant, combien on les maltraite, ces pauvres pieds ! On les enserre dans des souliers étroits ; on ne leur accorde que bien peu de temps pour les entretenir. Aussi ont-ils des durillons, des cors, des ongles incarnés, et c'est à peine si on leur donne chaque jour quelques heures de répit.



Bain de pied en fonte émaillée.
Ch. Poincet, Paris.

Il serait cependant bien simple d'obtenir un soulagement en appliquant matin et soir sur les *cors*, les *durillons* et *œils de perdrix* un peu de ce topique qui s'appelle le « Coricide Russe ».

Au bout de deux ou trois jours d'applications répétées, la partie cornée se ramollit et se détache ensuite de la peau avec la plus grande facilité. Le pied retrouve ainsi sa netteté, et cesse d'être douloureux.

Pour les *ongles incarnés*, il faut couper l'ongle carrément, le soulever en y introduisant un peu de « Marathonite » que l'on tasse légèrement, et continuer jusqu'à ce que l'ongle reprenne sa position normale.

Comment il faut soigner ses pieds. — Marchez-vous beaucoup ? Oui.

Alors, au lieu de les attendrir par des bains chauds, trempez-les vivement dans l'eau froide, et frottez-les ensuite d'une graisse parfumée. On emploie aussi avec avantage la fibre de tourbe porphyrisée « Panakos », dont les propriétés sont désodorisantes. Il en a été fait une préparation spéciale offerte au public sous le nom de « Marathonite », qui, mise simplement dans la chaussure, *prévient* et *guérit* les endolorissements des pieds ainsi que les gonflements douloureux, les démangeaisons violentes, odeurs désagréables, etc.

La surface du pied étant ainsi *stérilisée*, les affections énumérées plus haut qui sont causées par les microbes pullulant sur ces parties, disparaissent. Cette préparation n'est donc pas un palliatif, mais un curatif.

Marchez-vous relativement peu ? Oui. Prenez en conséquence un lavage quotidien ; ensuite visitez les ongles afin qu'ils ne soient ni trop longs, ni trop courts, ni taillés au biseau de manière à blesser le doigt voisin. Après cela, brossez les ongles et saupoudrez-les d'amidon. Si le froid aux pieds vous incommode, vous mettez un papier de soie dans vos bas et vous ressentirez aussitôt un calorique extraordinaire.

Transpirez-vous des pieds ? — Hélas ! Adjoignez à l'eau du pédiluve une solution de lysol.

Bains de pieds médicamenteux. — La tête est brûlante, le sang afflue au cerveau, il y a menace de congestion. Vite, prenez un bain de pieds à l'eau très chaude ; prenez-le debout afin de faciliter la descente du sang qu'empêche la position assise. En effet, les genoux étant pliés, l'artère qui bat sous le genou se trouve resserrée. Cinq minutes suffisent pour un bain de pieds. Pour activer l'effet, il est bon d'adjoindre, soit de la moutarde, soit des cendres, soit du sel, du vinaigre ; bref un réactif, le premier qu'on aura sous la main. Pour une simple migraine, on peut agir de la même manière, sans toutefois rester debout.

Après chaque bain, douche, ou tub, il est excellent de se frictionner avec « l'eau de Cologne Impériale » (1). C'est le réactif indiqué et parfumé qui donne au corps le bien-être et la chaleur nécessaires après l'immersion. « L'eau de Cologne aux fleurs du littoral » possède des qualités actives et hygiéniques qui la désignent tout naturellement pour cet usage et la placent dans chaque cabinet de toilette.

Bains de mains. — Le bain de mains, s'il a pour but d'empêcher la transpiration, contiendra une solution de lysol diluée et se prendra tous les jours pendant une dizaine de minutes. S'il s'agit d'obtenir la cessation d'une migraine, il pourra être pris de la façon suivante : placer les deux mains sous un robinet d'eau froide, les y laisser s'engourdir, puis les retirer. Peu après, elles seront brûlantes et la tête sera dégagée.

Bains de siège. — Ce genre de bain se prend fréquemment en remplacement des grands bains, lorsque ceux-ci sont interdits, par exemple pour les femmes en état de grossesse et pour certaines maladies locales. Le bain de siège se compose suivant ordonnances des docteurs ; il ressort plutôt de la médecine que de l'hygiène.

(1) Parfumerie Martial, 161, rue Montmartre, Paris.

A quel âge doit-on cesser les bains froids ? — Si l'on est très habitué à l'eau fraîche, on peut en continuer l'usage en grands bains à eau courante jusqu'au delà de soixante ans. Mais si l'on se sent des frissons, des réactions douteuses, il faut cesser cette coutume parce qu'elle deviendrait dangereuse. Seulement, il ne faut jamais abandonner les bains tièdes, à moins d'indications contraires du docteur. La propreté est toujours, à tout âge, un élément de santé ; plus on vieillit, plus on doit exagérer le soin minutieux de soi-même afin de conserver le plus d'attraits possible.

CHAPITRE XIV

L'HYDROTHÉRAPIE

Les douches. — Au premier rang des différents traitements hydrothérapiques se place la douche. Elle est le stimulant par excellence, et son action s'affirme dans toutes les maladies qui dérivent des nerfs, de l'épuisement ou du surmenage. La neurasthénie, ce redoutable fléau né du genre d'existence actuel, se combat par la douche ainsi que l'obésité. En un mot, elle convient à la majeure partie des êtres souffrants, à condition qu'ils ne soient pas trop faibles pour la supporter. Pour traiter la neurasthénie, ou ses dérivés, on use du jet froid sur la colonne vertébrale. Si on est en état de le supporter, une amélioration rapide se manifeste, comme dans toute maladie de nerfs traitée de la même façon.



L'hydrothérapie chez soi.

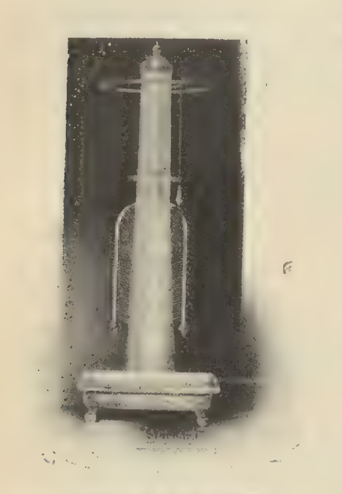
Ch. Poincet,
53, rue Sainte-Anne, Paris.

La douche froide fortifie ; elle refait le muscle ainsi que la chair et l'épiderme. Ceux qui en prennent régulièrement gardent une jeunesse prolongée. Mais, pour cela, il ne faut pas être rhumatisant, ce serait alors un danger, en tout cas une imprudence qui, à coup sûr, aurait tôt ou tard de fâcheux résultats.

Douche écossaise. — La douche écossaise, mieux encore que la douche froide, détermine une réaction violente qui fouette le sang et donne de la

vigueur. Elle fatigue les faibles, éprouve certains tempéraments, et l'on ne doit en user que d'après l'avis du médecin.

Douche tiède. — La douche tiède est salutaire aux enfants, aux convalescents, aux personnes délicates qu'une médication violente pourrait abattre au lieu de les stimuler. Elle se prend en toutes saisons sans inconvénient.



Appareil à douches monté sur tub en fonte émaillée.

En dehors de la douche prise dans un établissement hydrothérapique, on peut avoir chez soi un système simple et pratique, permettant de « s'inonder » tous les matins.

Le tub. — Certaines personnes nerveuses, ou très délicates, ne peuvent supporter le bain journalier et se trouvent très bien, au contraire, du tub, dont les effets sont différents. Le tub froid est un stimulant ; il repose des grandes lassitudes, remet d'aplomb le système nerveux et nous cuirasse peu à peu contre les rhumes, bronchites et refroidissements en général. Il demande à être pris dans des conditions d'hygiène spéciale, si l'on ne veut pas risquer d'en retirer douleurs et rhumatismes.

Comment prendre un tub. — Le tub se prend ordinairement dans une vaste cuvette en zinc que l'on accroche au mur pendant les heures où l'on ne s'en sert pas. La cuvette en toile caoutchoutée, qui se plie aisément et peut servir en voyage, est encore plus pratique et moins encombrante. Son contact est aussi plus agréable que celui du zinc. Le tub doit trouver sa place dans la salle de bains. Au besoin, il peut être remplacé par la baignoire elle-même.



Appareil à douches monté sur tub en porcelaine.

La pièce où l'on prend son tub doit être préalablement chauffée à une température assez élevée, car le corps nu et mouillé devient extrêmement sensible. L'eau dont on se sert doit être à la température de la pièce. Pour l'obtenir, il faut qu'elle y séjourne, renfermée dans des brocs, au moins depuis la veille. Les personnes délicates qui ne peuvent supporter le contact de l'eau froide lui adjoindront quelques litres d'eau chaude afin de la « dégourdir ». Le tub mis à la température voulue, on se trempe dans l'eau ; puis, à l'aide d'une grosse éponge, on la fait ruisseler sur les reins, sur la poitrine, les bras et les cuisses. Un très bon système est de se faire « arroser » avec des brocs d'eau *dégourdie* devant et derrière.

Le tub doit durer à peine quelques instants ; plus il sera rapidement pris, mieux il agira.

Aussitôt hors de l'eau, on se roule dans un peignoir bien sec, et l'on s'essuie rudement avec un linge grossier destiné à activer la réaction en ramenant le sang à la peau. Quelques personnes se remettent au lit après le tub ; ce sont les faibles, les délicates ou les douillettes. Quand on le peut, je crois l'exercice plus salutaire après l'*arrosage* journalier.

Le massage. — Le massage est une chose fort à la mode, et cependant fort ancienne. Il est reconnu qu'il repose, ramène l'équilibre après un surmenage, rétablit l'état normal des muscles.

Il y a le massage suédois, le massage mécanique, le massage électrique. Les décrire tous prendrait un volume et ne servirait pas à grand'chose, car on ne peut guère les pratiquer soi-même. Il faut des instruments et un aide. Le seul que l'on puisse faire soi-même, l'un des plus utiles, est le massage de l'abdomen. L'abdomen tend à grossir chez la femme d'un certain âge ; l'abdomen est le siège de douleurs que des frictions appropriées peuvent calmer.

Le massage chez les constipés. — Voilà un sujet intéressant pour la majorité des femmes. Elles souffrent d'un tempérament très... conservateur et s'empoisonnent lentement par la rétention des produits alimentaires qu'il est nécessaire d'évacuer chaque jour. Or, prendre des drogues est bien mauvais pour l'estomac ; prendre des entéroclyses amène la paresse du gros intestin ; le plus sage est donc d'avoir recours à la mécanique, c'est-à-dire aux massages.

Comment pratiquer le massage de l'abdomen. — On doit s'étendre mollement sur le dos, les jambes légèrement fléchies, et promener lentement la main droite autour de l'ombilic, en rond, de manière à réveiller les contractions de l'intestin grêle. Après avoir fait cette friction dans le sens de droite à gauche, on commencera une pression lente et douce au bas du ventre, à droite, près de l'aine, et on montera très lentement jusqu'à la hauteur du nombril ; on suivra ensuite une ligne transverse jusqu'au côté gauche par lequel on descendra jusqu'à l'aine gauche. On aura à peu près décrit un fer à cheval. Ces pressions successives auront eu pour but de faire cheminer les matières fécales le long du côlon ascendant, puis, du côlon transverse, et enfin du côlon descendant jusqu'au cæcum. L'expulsion se fera ensuite naturellement.

Nécessité de l'exercice. — Une des principales beautés de la femme est sa souplesse, la conservation d'une tournure élégante, aisée, d'une démarche facile. Malheureusement, beaucoup d'habitantes des villes ne font rien de ce qu'il faut pour garder leur aspect juvénile, et c'est à quoi on doit remédier.

Cela est extrêmement simple, demande bien peu de temps chaque jour, et procure un bien immense. C'est ce que nos voisins d'outre-Manche appellent la :

Gymnastique de chambre. — Chez la femme, la gymnastique n'a pas le même but que chez l'homme. Celui-ci doit faire « du muscle », augmenter sa force. Celle-là doit acquérir la souplesse des articulations et défendre de l'empâtement toutes les courbes de son corps.

Une femme soucieuse de plaire a pour mission, avant tout, de posséder la grâce des attitudes naturelles. Si elle imagine de « penser » à sa pose, elle devient une poupée grotesque ; si elle « oublie » son geste, elle est gracieuse, à condition toutefois que sa complexion s'y prête. Là est l'écueil ; la femme grosse est roide, marche « comme une cane », ne sait ni se baisser, ni s'asseoir avec élégance. Il faut donc éviter de grossir.

Comment éviter de grossir. — En prenant un exercice rationnel, en s'appliquant chaque jour à quelques mouvements spéciaux, en ayant une nutrition appropriée.

La respiration. — Respirer est une chose automatique, n'est-ce pas ? et pourtant bien peu de gens savent respirer. Or, savoir respirer est un des meilleurs opposants de l'obésité. Voici comment :

L'obésité commence généralement par le ventre ; les muscles abdominaux, comprimés par le corset, restent inactifs pendant la marche et la respiration, s'atrophient par suite, et se couvrent de graisse.

Comment empêcher l'abdomen d'engraisser. — Tout d'abord, il faut avoir des vêtements lâches ; puis faire des inspirations profondes intéressant les muscles abdominaux ; prendre lentement la prise d'air pur et l'expirer doucement. Inspirer en lançant en avant la paroi abdominable, expirer en la laissant revenir en arrière. Pour accomplir ce mouvement dans toute sa perfection et lutter victorieusement contre l'obésité du ventre, il faut agir ainsi : prendre pleinement son haleine en portant le corps en arrière, à partir de la taille, sans bouger les jambes : puis faire revenir en arrière la paroi abdominale en exhalant le souffle.

Deuxième temps : rejeter le buste en avant, les hanches et les genoux toujours immobiles, et laisser tomber les mains le plus près possible du sol.

On peut adjoindre à ces exercices quelques frictions avec un savon à l'iode, suivies de massages, de manière que la peau absorbe l'iode.

Gymnastique féminine. — Le matin, avant de s'habiller, et le soir avant de se coucher, quelques mouvements rythmés sont indispensables dans l'âge adulte afin de ne pas « se rouiller ». Voici le plus aisé : pendant trois minutes, faire osciller la jambe et le bras du même côté, en se tenant sur la jambe de l'autre côté, alterner ensuite, et agir avec les membres opposés. Donner aux mouvements le plus d'amplitude possible et en accroître l'énergie progressivement.

A quel moment doit-on prendre ces exercices dans la journée quand on n'a pu le faire en se levant. — Il faut alors faire la gymnastique avant le déjeuner de midi, et avant le repas du soir ; car il est préférable d'avoir l'estomac peu chargé. De plus il est utile de vider la vessie complètement avant de se livrer aux longues inspirations.

Claire Delune.

CHAPITRE XV

LA CUISINE

La cuisine est dans la maison une partie tellement essentielle que la négliger indique chez une maîtresse de maison une singulière conception de l'ordre.

Cette pièce doit être grande, au moins en rapport avec la dimension de l'appartement, et non sacrifiée et obscure comme cela se rencontre trop souvent dans les grandes villes.

La lumière du jour y est nécessaire pour y préparer en toute sécurité les mets que nous devons manger. Sa ventilation doit être parfaite afin de dissiper les mauvaises odeurs qui naissent des résidus qui y séjournent.

On doit veiller à ce qu'ils soient expulsés chaque soir dans la boîte à ordures ; l'obligation de les garder toute une journée est plus que suffisante pour empester l'appartement. L'ordre et la propreté de la cuisine sont un des principes de l'économie domestique. Il faut que la maîtresse de maison puisse y séjourner, y donner ses ordres, et au besoin y confectionner un plat fin sans craindre de se salir.

Ce serait une grande erreur de croire qu'une femme élégante doit ignorer l'art culinaire. Non seulement toutes nos mondaines savent faire un plat *doux*, mais encore une foule de personnes qui n'ont nullement l'intention d'en tirer profit suivent les cours de cuisine afin de pouvoir servir de professeur à leur domestique.

Certaines femmes trouvent même dans « l'art culinaire » un sérieux débouché. Leurs études terminées sur ce point, elles vont à l'étranger, où elles trouvent facilement à utiliser leur science dans le professorat.

En Angleterre, en Suisse, en Belgique, les élèves des écoles communales sont tenues de suivre des cours gastronomiques plus ou moins complets, selon l'importance de l'établissement et le niveau de leurs études. Ces cours, professés par des femmes, sont très en honneur, et celles qui s'en occupent sont aussi bien rétribuées et aussi considérées que les autres professeurs.

Ne rougissez donc pas, Mesdames, de mettre la main à la pâte, et sachez qu'aujourd'hui l'opinion générale est que toutes les femmes doivent savoir faire la cuisine.

Le fourneau. — La première chose à organiser lorsqu'on installe une cuisine, c'est le fourneau. Il faut le choisir en rapport avec la dimension de la pièce qui le reçoit, et aussi avec l'importance de la maison.

Un ménage de deux ou trois personnes, à moins que de nombreux convives ne s'y adjoignent, n'a pas besoin du même fourneau qu'une nombreuse famille.

Le « fourneau mixte » au gaz et au charbon, ou coke, est ce qu'il y a de mieux et convient à une cuisine moyenne. Pendant l'hiver, il la réchauffe, et l'été il n'a pas l'inconvénient des fourneaux ordinaires qui n'offrent pas la ressource du gaz à volonté.

Le fourneau mixte se compose, d'un côté, d'un foyer à houille (ou à coke), de deux fours à rôtir, une étuve, une chaudière, un charbonnier et un robinet à eau chaude.

Dans la partie gaz : un brûleur double, un brûleur simple, une plaque de propreté et une rôtissoire-grilloir.

Il n'est pas une ménagère qui n'apprécie à sa valeur cette double com-



Fourneau mixte au gaz et au charbon (ou coke).

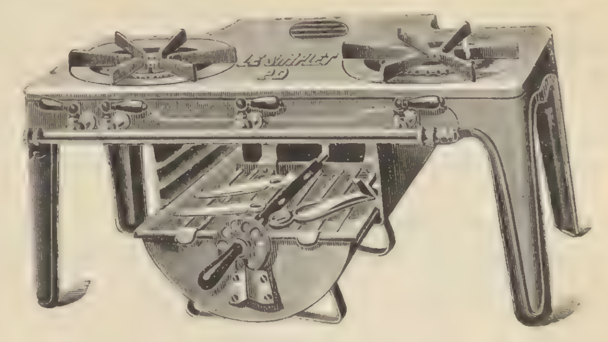
Etabl. **P. Pinçon**,
10, rue du Cambodge, Paris.

binaison réunissant chacune, avec des moyens différents, le maximum des commodités possibles, jointes à l'économie la mieux entendue.

En dehors du fourneau mixte dont je viens de vous énumérer les avantages, se place encore le fourneau à gaz.

« Le Simplet », nouveau modèle réunissant les derniers perfectionnements, est pourvu d'une rôtissoire-grilloir qui permet de cuire à la fois les mets les plus variés. Les rôtis et les grillades sont meilleurs préparés au gaz, qui saisit les viandes et les attendrit.

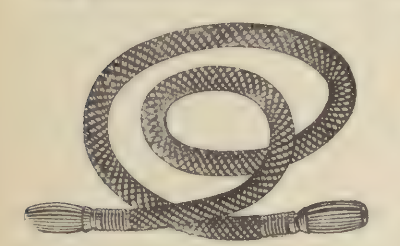
Le fourneau à gaz est aujourd'hui généralement adopté ; il a de tels avantages qu'on ne saurait lui opposer aucun autre mode de cuisson. Il évite de noircir les casseroles, de salir les doigts et de répandre dans l'appartement les poussières de charbon.



Le Simplet. Etabl. P. Pinçon.

On l'allume instantanément, on l'éteint de même. Le feu est toujours prêt ; il augmente, il diminue selon les besoins. Un mets peut être saisi tandis que l'autre chauffe tout doucement.

Le fourneau doit être relié à la prise de gaz par un tuyau flexible ignifuge avec raccords forme olive, marque P. Pinçon. Ce tuyau se compose à l'intérieur d'une spirale métallique maintenant la rigidité, et supprimant ainsi l'*écrasement* et les inconvénients qui en résultent.



Tuyau flexible.

Par son usage on supprime le danger des fuites de gaz et, par suite, l'explosion ou l'asphyxie. La durée de ses services réalise une économie.

Sa place est donc dans toutes les cuisines où se trouve un fourneau à gaz, car la moindre négligence peut amener l'écrasement, et surtout la brûlure du vulgaire tuyau de caoutchouc.

Evier. — La bonne construction de l'évier est essentielle pour éviter les ennuis journaliers qui résultent de l'engorgement des tuyaux et de la mauvaise odeur qui s'en dégage. On remédie à cet inconvénient en ayant soin de placer une petite grille sur l'ouverture de la pierre. Elle arrête les menus objets qui, en passant, iraient obstruer les tuyaux.



L'Evier. Etabl. Ch. Poincet.

Le mur placé au-dessus de l'évier doit être recouvert de carreaux de faïence jusqu'à une certaine hauteur. Ces carreaux seront

lavés soir et matin en même temps que l'évier, après la vaisselle terminée. Quant à la pierre d'évier, on lui rend sa blancheur en la nettoyant à l'esprit de sel. Le soir, on doit fermer hermétiquement la bouche qui correspond au conduit d'eau. De temps en temps on jettera sur la pierre d'évier de l'eau chaude dans laquelle on aura versé quelques gouttes de lysol. On désinfectera ainsi et on désodorisera les conduites de descentes et les gargouilles.

Une cuisine doit toujours être rangée. — L'ordre, pour être apparent, a besoin de symétrie. Il en faut partout pour la joie de l'œil et l'harmonie de l'ensemble.

La cuisine n'échappe pas à cette loi, et la première chose à exiger d'une cuisinière est la tenue correcte de son royaume. Les ustensiles doivent être rangés par catégorie et par rang de taille. Les plus élégants, si le mot peut être appliqué à ce genre d'objets, seront placés en évidence, et les plus modestes relégués au second rang, mais toujours dans un ordre parfait. On dissimulera la boîte à ordures sous l'évier; les pelles, pincettes, soufflets s'accrochent auprès du fourneau. Les chaises doivent être rangées le long du mur ; la table recouverte d'une toile cirée mobile ; les torchons humides étendus sur une corde placée dans la fenêtre, ou dans l'angle le moins visible de la cuisine.

Une cuisinière sérieuse, et qui a l'amour-propre de son métier, arrive à donner à son département l'aspect si attrayant d'une propreté scrupuleuse, jointe à un ordre parfait.

Ameublement d'une cuisine. — Quelque succinct que soit l'ameublement de la cuisine, il existe cependant. Il faut donc s'en occuper et l'agencer avec méthode afin d'éviter l'encombrement. Les objets les plus nécessaires sont : un fourneau, une table, des chaises en bois de hêtre, des rayons, un porte-clous pour accrocher la batterie de cuisine, un billot, un buffet pour la vaisselle, une balance, une fontaine à laver les mains, une horloge, etc.

Buffets. — Il est nécessaire d'avoir à la cuisine des buffets en rapport avec le matériel à y enfermer.

Les torchons, serviettes et autres linges en cours de service doivent être rangés dans un placard avec les drogues et chiffons nécessaires aux nettoyages journaliers. Toutes ces choses demandent à être remises en place aussitôt après emploi. Elles ne doivent jamais traîner sur les chaises ou sur les tables.

Il faut encore trouver une place bien spéciale, bien marquée, pour les objets dont on se sert à chaque instant, que l'on doit avoir sous la main, et qui, néanmoins, ne doivent jamais être laissés n'importe où sous prétexte *qu'on ne sait où les mettre*.

Dans cet ordre, nous trouvons la boîte à sel, les brosses en chiendent, balais de crin, tête de loup, éponges, pelles à charbon, etc... Le balai de crin, bon pour les parquets, ne peut servir pour la cuisine et l'office. Il doit être accompagné d'un ou deux balais de sorgho. Le « sorgho », spécialement cultivé pour cet usage, nous procure des balais bien supérieurs comme qualité et comme durée aux balais de paille de riz, et si leur prix

est un peu plus élevé, on trouve une large compensation dans les services qu'ils rendent.

Dans le cas où la fontaine à laver les mains ne pourrait trouver place dans la cuisine, on devra l'installer dans l'office. Mais je la considère comme indispensable dans une maison tenue. Elle doit être munie d'une boîte à savon et d'un essuie-mains pendu à côté. La fontaine en tôle émaillée, ou en porcelaine, est plus facile à entretenir que l'antique fontaine de cuivre.

Reste encore à placer l'horloge si nécessaire aux domestiques pour le règlement du travail, l'exactitude des repas et la cuisson des mets. Elle leur enlève le prétexte d'*ignorer l'heure*, et celui d'aller la regarder aux pendules des maîtres.

Utilité des balances. — Les balances sont, pour la maîtresse de maison, le critérium de la probité des fournisseurs. Elles lui permettent de vérifier les poids, de contrôler les achats, et aussi de peser les ingrédients nécessaires à certaines préparations culinaires.

Disposition du garde-manger. — Les garde-manger faits en toile métallique et suspendus dans un endroit frais sont fort utiles pour la préservation et la conservation des aliments. Dans les grands centres, les cuisines ont toutes leur garde-manger dans l'épaisseur du mur, au-dessous de la fenêtre de la cuisine.

Le côté extérieur du garde-manger laisse pénétrer l'air au travers d'une persienne garnie de toile métallique, et le côté intérieur s'ouvre dans la cuisine comme un placard ordinaire. Cette disposition, très pratique, laisse les provisions sous la main de la cuisinière sans l'embarrasser de la cage encombrante du garde-manger portatif.

La vaisselle. — On doit encore avoir à la cuisine des couteaux à lames pointues qui servent à éplucher les légumes, désosser les viandes, etc.

La cuisine a toujours sa vaisselle spéciale (1) qu'il ne faut pas mélanger avec l'autre. On prend, pour les domestiques, des couverts en métal et des assiettes blanches ne pouvant ainsi se dépareiller, car la casse est plus fréquente à l'office que dans la salle à manger. Ce serait une grande faute de laisser les domestiques employer les services de table pour leur usage, ainsi que les couteaux et l'argenterie. Avant peu de temps, un désarroi complet régnerait dans le matériel de la salle à manger.

Quelle eau devons-nous boire ? — Combien heureux étaient nos anciens, qui n'ont pas eu à aborder le redoutable problème de l'eau ! Heureuse époque où ce salutaire élément était accueilli sans méfiance ! Depuis Pasteur, il n'est plus de repos pour nos buveurs d'eau, quoique, chose étrange, leur nombre n'ait pourtant cessé de croître, grâce à la mode qui nous vient d'Amérique.

Des dangers des eaux naturelles. — Inclinons-nous donc devant la science avec les preuves irréfutables que nous ont apportées les dernières épidémies de fièvre typhoïde et de dysenterie, et les menaces autrement

(1) Mon Luce, 29, rue de Châteaudun, Paris.

terribles du choléra. L'eau, dite pure, est le véhicule de toute cette gent microbienne, aussi bien l'eau de la Seine contaminée par 3 à 100.000 germes au centimètre cube, que telle eau de source parfaitement limpide qui nourrit en son sein des organismes vivants en petit nombre, mais parfois aussi dangereux.

De la sécurité illusoire de l'eau filtrée. — Nous rappelions plus haut l'insouciance de nos pères qui, recueillant pieusement en une fontaine de grès l'eau nécessaire à chaque journée, la mélangeaient ainsi soigneusement aux poussières dormant au fond de cet auguste meuble de famille, et remplissaient ensuite leurs carafes d'une eau limpide peut-être, mais à coup sûr chargée de plusieurs générations de microbes. Ces fontaines ont disparu, au moins dans nos grandes villes ; les filtres de tout genre leur ont succédé.

Avec ces filtres, le calme était revenu aux âmes craintives ; sur la foi de nombreux prospectus, nous buvions tous une eau claire et, disait-on, stérile.

Pourtant, quelques doutes étant nés, on eut l'idée de vouloir vérifier pratiquement ces belles théories ; des analyses furent faites et prouvèrent, hélas ! qu'après quelques jours d'usage des appareils, la stérilisation invoquée n'était qu'un mot ; les germes arrêtés au début par le filtre tapissaient la surface filtrante, bientôt ils y pullulaient, et, forcément, après quelques jours, trouvaient une issue pour traverser et porter au sein de l'eau filtrée la semence de nouvelles bactéries.

Nécessité absolue de faire bouillir l'eau d'alimentation. — A l'heure actuelle, l'opinion de la Faculté est sur ce point absolue ; à moins d'être stérilisé par l'ébullition tous les trois ou quatre jours, le meilleur filtre est d'un emploi illusoire, sinon dangereux ; le danger vient de l'accumulation des germes vivants le long de la surface filtrante.

Quelle ressource reste-t-il donc à l'humanité désabusée ? Boire des eaux minérales si votre estomac et votre bourse vous le permettent ; ou *faire bouillir votre eau.*

Le remède est tout trouvé ; l'ébullition détruit tous les germes de l'eau, et cela dans un temps très court ; le professeur Bordas nous dit qu'en portant quelques minutes de l'eau à 8° la stérilisation, au point de vue des germes pathogènes, est obtenue.

Pour faire bouillir l'eau, avoir soin de prendre un récipient bien propre, y amener l'eau à l'ébullition pendant quelques minutes, puis laisser refroidir autant que possible en vase clos, à l'abri des poussières. Avant de remplir nos carafes, agiter l'eau quelque temps de façon à lui rendre une partie de l'oxygène qu'elle a perdu. Tenir les carafes bouchées à l'abri de la poussière.

L'eau stérilisée. — C'est pour simplifier cette méthode, toujours sûre, mais un peu longue, qu'ont été imaginés les « stérilisateurs Lepage ». Ces appareils fort simples, chauffés par une veilleuse de gaz ou une petite lampe à alcool, portent l'eau à l'ébullition, puis la refroidissent à la température extérieure, l'aèrent, et la déversent enfin dans un tonnelet de cristal, prête à être instantanément servie sur la table.

Ces appareils sont automatiques ; quand on possède une canalisation d'eau, — c'est le cas de toutes les villes, — ils se branchent sur cette canalisation ; il suffit alors d'ouvrir le petit robinet d'arrêt d'eau et d'allumer le bec de gaz ou la lampe à alcool pour voir, après quelques minutes, l'eau sortir de l'appareil fraîche, aérée et parfaitement stérilisée.

A la campagne, où l'on ne dispose pas d'une canalisation d eau, on emploie un modèle d'appareil semblable, mais surmonté d'un récipient qu'on remplit d'eau suivant les besoins



Le « Stérilisateur Lepage ».

67, B^d Haussmann, Paris.

Le filtrage. — Quand l'eau est très calcaire, ce qui se produit dans quelques régions, on peut disposer à la sortie de l'appareil, sur le haut du tonnelet, un filtre en papier qui a pour but d'arrêter les particules de calcaire déposées pendant l'ébullition. De même quand l'eau naturelle est par trop trouble, on peut placer avant le stérilisateur un filtre dégrossisseur qui donne à l'eau sa limpidité, l'appareil se chargeant ensuite de la priver de ses microbes, tâche insurmontable pour le filtre seul.

Il est donc indispensable à tout ménage d'avoir chez soi les « stérilisateurs Lepage », que leur prix modeste met à la portée des petits ménages. Mais, nous le répétons, si vous trouvez cette dépense encore au-dessus de vos moyens, n'oubliez pas cette obligation absolue, et qu'il n'est permis à personne d'ignorer aujourd'hui :

Faites bouillir votre eau.

Le filtrage.

La batterie de cuisine. — Il est difficile d'établir avec précision ce que doit être une batterie de cuisine, car, naturellement, elle varie selon l'importance de la maison. Néanmoins, il est certains objets de première utilité qui se trouvent dans toutes les cuisines. On peut en augmenter ou en restreindre le nombre, selon les nécessités qu'impose le personnel.

Voici, d'après moi, quels sont à peu près les ustensiles nécessaires pour composer le matériel d'une bonne maison bourgeoise :

Sa composition :

8 casseroles de différentes grandeurs, par exemple : 13-16-18-20 — Couvercles pour ces casseroles — 3 sauteuses : 14-24 — 2 plats ronds et 2 plats ovales pour gratins et œufs — 1 plat pour faire les rôtis au four — 1 bouillote, contenance : 1 litre — 1 moule à charlotte — 1 poissonnière — 1 braisière, pouvant à l'occasion servir de boîte à asperges — 1 égouttoir muni de sa garniture, soit : une cuiller à pot, une écumoire, une cuiller à

ragoût, une cuiller à arroser — 1 sorbetière — 1 boîte à lait — 1 boîte à sel — 1 passoire à gros trous — 1 passoire à trous fins — 1 passe-bouillon — 1 bassine à laver la vaisselle — 1 bassine à laver les légumes — 1 marmite de 8 à 10 litres — 1 faitout — 1 gril à côte-



Etagère flamande.

Mme Minette, 147, avenue Malakoff, Paris.

lettes — 1 gril à poisson — 1 bassine à friture — 1 écumoire à friture — 1 presse-purée ou 1 pilon — 1 presse-jus — 1 presse-fruits — 1 hachoir — 1 couperet — 1 couteau à pain — 3 couteaux de différents modèles pour éplucher les légumes et couper les viandes — 1 ciseau à poisson — 5 boîtes de différentes tailles pour contenir les ingrédients employés : farine, sucre épices, poivre, café.

Objets en bois. — Une cuisine bien montée renferme toujours un certain nombre d'objets en bois, les uns fixes, les autres mobiles, qui ont tous leur utilité pratique.

Ce sont d'abord les planches et les étagères, destinées à supporter les différentes pièces de la batterie de cuisine. Puis la table, ou les tables, selon la dimension de la cuisine et les nécessités du service. On doit les choisir en hêtre de préférence, comme étant le bois le plus facile à nettoyer. Il se lave très aisément, et on emploie la lessive Iris pour lui rendre une parfaite netteté. Viennent ensuite les escabeaux, planches à hacher, planches à couteaux, cuillers en bois dont l'entretien est des plus simples... On les lave tout simplement à l'eau chaude additionnée d'un peu de cristaux de soude.

L'aluminite. — Les qualités de l'aluminite en font une batterie de cuisine de choix qu'apprécient tout particulièrement les ménagères soucieuses de n'admettre chez elles que des ustensiles d'un entretien facile et d'un usage absolument hygiénique. L'aluminite est excessivement dure ; elle ne se laisse rayer par aucun métal. Elle est compacte et ne présente jamais la moindre gerçure. Les acides les plus puissants n'ont sur elle aucune prise, et les aliments peuvent y séjourner sans aucun inconvé-

nient. Elle se nettoie avec une extrême facilité à cause de sa glaçure, qui en fait la matière hygiénique par excellence.

On pourrait croire, d'après les apparences, que sa résistance au feu n'est pas suffisante pour permettre de l'exposer à un violent calorique. C'est une erreur. Elle peut, sans danger, être placée sur les charbons incandescents d'un potager ; sur la fonte rouge des *cuisinières* ; sur la flamme bleue des foyers à gaz, au pétrole, à l'essence et à l'alcool.

Les dangers de casse de l'aluminite sont très limités, car elle résiste au choc beaucoup mieux que toutes les autres porcelaines.

Ses avantages. — Avec une matière aussi parfaite, on devait créer des ustensiles de cuisine les plus variés pour la cuisson et la préparation des aliments. Les manches ou poignées entièrement en porcelaine s'échauffent très peu, ce qui facilite la manipulation.

La possibilité de servir sur la table les mets dans le plat même où ils ont été préparés n'est pas un des moindres avantages de l'aluminite ; il réduit au minimum le travail de la ménagère et lui permet de conserver les aliments dans le plat où ils ont été servis jusqu'au repas suivant sans courir le moindre risque. Le prix de l'aluminite est relativement faible, et ses qualités hygiéniques sont telles qu'on peut affirmer que son usage donne à bon marché une sécurité complète pour la santé.

L'aluminium. — Ce n'est guère que depuis quelques années que l'usage de l'aluminium, en tant qu'ustensiles de cuisine, s'est généralisé en France, tandis qu'à l'étranger, et particulièrement en Allemagne, il est répandu depuis déjà un certain temps.

L'aluminium est un métal léger, robuste et résistant. C'est un excellent conducteur de calorique. Il est insensible à l'action des acides et présente au point de vue de l'hygiène dans la cuisson des aliments une innocuité complète.

Ce métal est éminemment pratique et économique en raison de son faible poids.

Il supprime l'étamage et toutes les complications qu'entraînent les batteries de cuisine en fer battu ou en cuivre étamé. On pourrait lui reprocher de s'user relativement vite si l'on ne remédiait à cet inconvénient en donnant aux pièces une plus grande épaisseur.

Malgré cela, l'aluminium reste le métal le plus léger, et par conséquent le plus facilement maniable. Il se refroidit beaucoup moins vite que le cuivre, ce qui est un grand avantage pour la cuisine.

Le prix de revient d'une batterie de cuisine en aluminium est inférieur à celui du cuivre ou du nickel, ce qui met ce métal à la portée des petits ménages et permettra d'en généraliser l'usage.

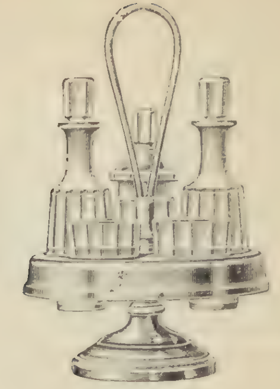
Le nettoyage en est simple : l'eau chaude, savonneuse, et, de temps à autre, le savon minéral. Il faut éviter de le soumettre à l'action du carbonate, de la potasse, ou autre eau de lessive le noircissant aussitôt. L'eau bouillante produit ce même effet dans un récipient neuf en aluminium ; mais on peut éviter cet inconvénient en y faisant bouillir tout d'abord des substances grasses, telles que le bouillon déjà fait, le lait, etc...

L'intérieur des casseroles ou autres ustensiles doit être nettoyé avec

OBJETS EN ALUMINIUM



Marmite à 2 manettes.



Ménagère.



Bouilloire polie.



Porte-couteaux.



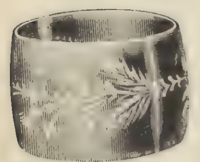
Presse-citron.



Cafetière fondue
d'un seul morceau.



Tasse à déjeuner.



Rond de serviette
gravé



Tasse à bouillon.



Cafetière riche.

Documents du « **Comptoir de l'Aluminium** »
2, boulevard Raspail, Paris.

de l'eau savonneuse ; le savon blanc de Marseille suffit à les maintenir dans un état de propreté parfaite.

Le cuivre. — Le cuivre est sans contredit le roi des métaux ; mais il a cependant des inconvénients graves qui le font parfois rejeter par les ménagères prudentes.

Les principes acides des aliments s'y dénaturent de façon à former des composés dangereux.

En outre, l'étamage intérieur demande à être sans cesse renouvelé et fait dans les conditions les plus sérieuses, car il est le seul préservatif contre les dangers du cuivre.

Dans pas mal de cuisines bourgeoises, les casseroles de cuivre sont plutôt un ornement que des objets d'utilité.

Les cuisinières mettent leur orgueil à exposer des objets en cuivre astiqués et brillants, et, souvent, elles ont à côté une batterie de cuisine plus pratique qui sert à l'ordinaire.

Le nettoyage des cuivres se fait à l'intérieur avec de l'eau chaude et des cristaux de soude ; à l'extérieur, avec les poudres et pâtes destinées au nettoyage des métaux.

Les objets de cuivre façonnés au marteau sont les seuls dont les fonds aient une épaisseur suffisante pour garantir une longue durée.

L'émail. — Laissons de côté le fer battu émaillé dont l'usage a été reconnu dangereux pour la santé, et qui n'est plus admis dans les cuisines où une maîtresse de maison sérieuse veille à l'hygiène des mets, et passons au fer battu.

Le fer battu. — Le fer battu, moins cher que les autres métaux, est assez employé dans les petits ménages. Il a cependant de grands inconvénients et devient, à la longue, assez coûteux, en raison des étamages fréquents qu'il exige et des objets en remplacement que cela nécessite.

Il se rouille lorsqu'on y laisse refroidir les aliments ; de plus, les casseroles en fer battu placées sur un feu trop vif perdent l'étamage, et l'on voit se former de petites boules au fond de la pièce.

Les aliments s'attachent facilement dans le fer battu à cause de la façon inégale dont se transmet la chaleur.

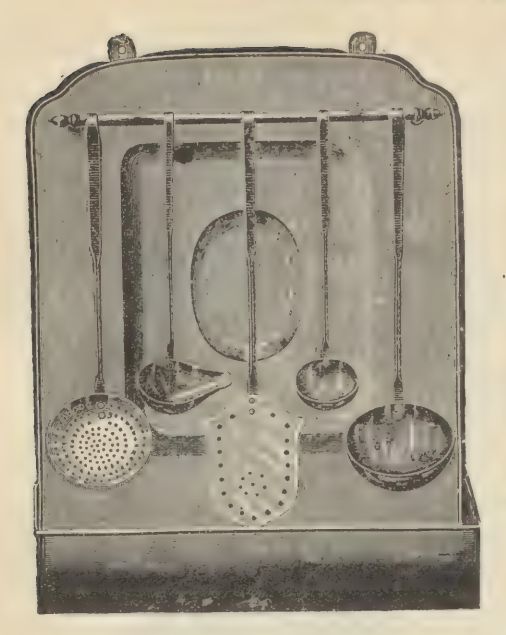
Le fer battu se nettoie avec de l'eau chaude dans laquelle on fait dissoudre quelques cristaux : on rince ensuite à l'eau froide et l'on essuie avec un linge sec.

Le nickel pur. — Le *nickel pur* ayant été reconnu absolument inoffensif pour l'économie, l'Académie de médecine, à la suite de rapports concluants, n'a pas hésité à en préconiser l'usage, tant au point de vue médical qu'au point de vue culinaire.

Employé pour la préparation des aliments, ce métal ne présente aucun danger, et comme outillage pharmaceutique, il est absolument parfait et offre toute garantie de sécurité.

La batterie de cuisine en *nickel pur* nécessite une mise de fonds assez sérieuse ; mais cette avance est largement compensée, au bout d'un certain temps, par la durée exceptionnelle de ses services. Le *nickel pur* ne néces-

OBJETS EN « NICKEL PUR »



Egouttoir et ses accessoires.



Corbeille à pain Louis XV.



Légumier ciselé.



Coquetière de voyage
avec circulaire spéciale.



Cuiller dégraisseuse Loupot.



Plat à œufs à anses.



Casserole droite.









SERVICE A THÉ.

Documents de la Cie Française du Nickel,
32, rue Rennequin, Paris.

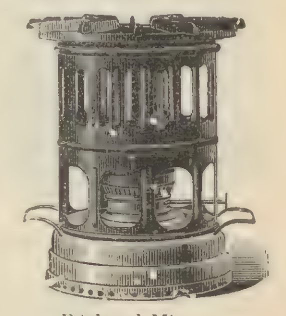
site, en effet, ni étamage, ni réparation, et c'est en somme le métal le plus résistant.

On arrive donc, au bout de quelques années, à avoir acquis une batterie de cuisine sérieuse, et parfaitement hygiénique, pour un prix de revient inférieur à celui d'une batterie de cuisine en fer battu, ou en cuivre étamé.

Non seulement le *nickel pur* a l'avantage de se chauffer extrêmement rapidement et de réaliser ainsi une économie de calorique ; mais encore, il évite d'avoir les objets en double, comme c'est nécessaire pour la batterie de cuisine en fer battu, ou en cuivre étamé, qui réclament un rétamage périodique.

Le nettoyage du nickel est simple et facile. Le blanc d'Espagne lui rend le brillant du neuf et suffit à son entretien. Toutefois, il est évident que les avantages énumérés ci-dessus ne peuvent être réalisés que si les articles employés sont bien confectionnés en *nickel pur* pour toutes les parties devant être en contact d'une façon quelconque avec les aliments. Nous ne saurions trop engager nos lectrices à se méfier des articles de ménage vendus à bon marché et qui ne sont autre chose qu'un alliage de nickel et de cuivre tout aussi dangereux que ce métal lui-même.

Le réchaud. — Les principes de la lampe Phébus appliqués aux *réchauds à pétrole Minette,* mais avec tirage plus fort, produisent la flamme Bunsen qui, pour chauffer de près, donne un meilleur rendement que la flamme d'éclairage.



Réchaud Minette.

L'avantage du réchaud Minette est que l'on peut, sans odeur et sans fumée, pousser la flamme jusqu'en haut de la cheminée, comme aussi la laisser très basse, pour cuisson lente, sans qu'elle dégage aucune odeur.

L'emploi du « Réchaud Minette » est essentiellement économique. Un litre d'eau bout en huit minutes, et la dépense n'est que de 100 grammes par heure.

La petite cuisinière. — La cuisinière à pétrole « Minette » est chauffée par une lampe semblable à celle du réchaud, dont elle a tous les avantages.

Elle est munie d'un brûleur puissant et permet la cuisson de plusieurs plats à la fois. Dans cet appareil, on rôtit aussi bien un gigot, ou un poulet, que dans le four d'une cuisinière à charbon. L'été surtout, la « Petite Cuisinière Minette » a l'avantage de ne point trop chauffer la pièce où l'on cuisine. Son emploi, à la fois hygiénique et économique, lui assigne une place dans la plupart des maisons bourgeoises.

Les water-closets. — Ce *buen retiro,* indispensable à tous, devrait présenter les garanties d'hygiène les plus étendues ; malheureusement, cette pièce est trop souvent sacrifiée, surtout dans les grands centres où la place est rare et où l'on sacrifie volontiers à « ce qui se voit » au détriment de ce qui ne se voit pas. Autant que possible, il faut exiger que

les water-closets aient une ouverture sur l'extérieur afin de pouvoir en renouveler l'air. Il est bon de mettre par terre un linoléum afin de pouvoir le laver facilement ; puis, jeter dans la cuvette, de temps en temps, et tous les jours pendant la saison chaude, de l'eau additionnée de lysol (100 gr. par litre d'eau). Le siège doit être ciré chaque jour, ou, mieux encore, passé au « vernis gras Hartog », ce qui permet de le laver également.

Les water-closets doivent être munis d'un dispensateur de papier hygiénique ; d'un essuie-mains ; d'un seau pour le petit balai. Le tout-à-l'égout, accompagné d'une abondante chasse d'eau, est encore la meilleure garantie d'hygiène.

Si l'espace le permet, on peut aussi placer sur une tablette un plat rempli d'une solution de lysol dont l'évaporation assainit et désinfecte.

CHAPITRE XVI

LES SONNERIES ÉLECTRIQUES — LE TÉLÉPHONE

Dans toutes nos habitations, nos appartements, on constate que les antiques clochettes ont fait place aux sonneries électriques.

Il est démontré qu'elles sont d'une utilité incontestable par les services qu'elles rendent à l'économie domestique.

Aujourd'hui, elles font partie du mobilier.

Elles sont aussi indispensables que les chaises, les lits, les tables et les buffets.

Enumérer les services qu'elles offrent nous apparaît inutile dans ce court exposé.

Par un matériel relativement peu encombrant, elles mettent en communication toutes les pièces d'une maison, d'un appartement ; maîtres et domestiques, patrons et employés, sont en communication rapide.

Elles nous révèlent la présence de personnes étrangères s'introduisant dans nos habitations subrepticement.

L'*installation des sonnettes électriques* n'est pas une opération très compliquée.

Quiconque peut facilement et rapidement installer et mettre en état de fonctionner un réseau, quelle que soit son étendue.

Mais il faut procéder à cette installation avec la plus rigoureuse méthode, avoir dressé, établi, un plan étudié pour déterminer la disposition et l'emplacement qu'occuperont les fils conducteurs et le générateur.

Le matériel indispensable se compose de trois genres de pièces :

1° Les sonnettes ;
2° Les appareils d'appel ;
3° Les générateurs, ou piles d'électricité.

Les sonnettes sont aujourd'hui d'une variété de formes multiple.

Les appareils d'appel ont aussi des formes très variées.

Il y a le *bouton à paillette*; l'interrupteur à une seule direction ; le commutateur à plusieurs directions ; les tirages d'extérieur et d'intérieur ; les poussoirs ; les poires ; les plaques de touche ; les pédales et les contacts de sûreté.

Tous ces appareils sont munis d'une pièce principale, c'est-à-dire d'un ressort venant s'appuyer sur une lame fixe et fermant le circuit lors de son contact avec cette lame.

Les générateurs d'électricité les plus employés sont les piles sèches « Hydra » (1).

Il existe des piles à liquide dont l'usure est rapide et le maniement incommode ; la *pile sèche* est la seule pratique.

Des expériences ont été faites avec plusieurs piles, et la pile sèche a démontré qu'elle présentait un ensemble de qualités qui la constitue comme un élément d'électricité très puissant, très maniable, le plus simple et le moins coûteux.

Cette pile, par la persistance de sa production électrique, par la durée, par la facilité avec laquelle elle se reconstitue d'elle-même, par son petit volume, par sa fermeture complètement hermétique et par son poids, présente de réels avantages.

La pile « Hydra » se place dans n'importe quelle position et n'exige aucun soin.

Son intensité est quatre ou cinq fois plus forte que celle donnée par les autres générateurs.

Les comparaisons auxquelles elle a été soumise ont surabondamment démontré tous les avantages qu'elle possède.

Une expérience faite par des techniciens a fourni la preuve d'un fonctionnement *en courant continu* de plus de 60 jours.

Il ressort donc qu'avec une sonnerie normale la pile peut durer quelques années. Enfin les fils conducteurs en cuivre isolé à la gutta et recouvert d'une tresse en soie ou en coton.

Ces fils sont tendus sur des crochets ou des clous, recouverts d'un cylindre en matière isolante.

De nombreux cas se présentent pour installer avec résultat utile tout ce matériel.

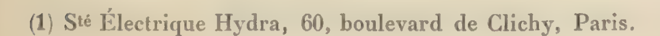
1° *Pose d'un bouton et d'une sonnette.*

Un fil partant de la pile, se rendant en droite ligne à une borne de la sonnette.

2° *Pose d'un bouton actionnant ensemble deux sonnettes.*

Le bouton est joint au fil positif de la pile, les deux sonnettes sont montées par des fils particuliers, sur le fil partant du pôle négatif.

Un fil commun, dit fil de retour, relie les bornes libres des sonnettes et revient à la paillette libre du bouton.


(1) Sté Électrique Hydra, 60, boulevard de Clichy, Paris.

3° *Pose de plusieurs boutons commandant une sonnette unique.* — Le fil positif se rend à une paillette du bouton le plus éloigné, et des fils de dérivation se greffent sur ce fil principal pour rejoindre chaque bouton.

Le négatif de la pile est relié à la sonnette, et un fil de retour partant de l'autre borne de cette sonnette doit être attaché à la paillette libre de chaque bouton.

4° *Pose d'un tableau énonciateur à nombre égal de guichets.*

Ces tableaux font apparaître, quand on sonne, un numéro, lequel indique le lieu d'où l'appel est parti.

Ce numéro disparaît aussitôt, en appuyant sur un bouton poussoir.

Toute erreur ou confusion disparaît en cas de nouvel appel.

Une sonnette seule suffit, quel que soit le nombre de numéros que contient le tableau.

Il faut deux piles Hydra pour les premiers 20 m. de fil, et une pile supplémentaire par fraction de 30 m. de fil.

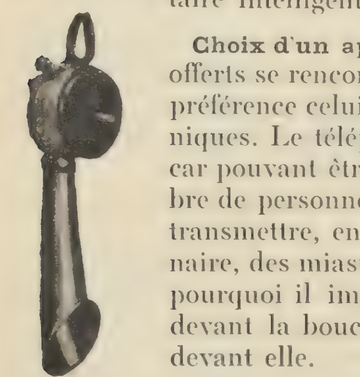
Voici, rapidement indiqués, les moyens et les principes avec lesquels on doit procéder aux installations de sonneries électriques.

Le travail est facile, peu coûteux ; mais il est indispensable de donner aux fils conducteurs une tension assez forte.

Avec quelque attention, on réussit l'installation de réseaux compliqués dans les maisons ou les appartements les plus vastes, quels que soient le nombre et la superficie des pièces.

L'utilité du téléphone. — Parmi les inventions du siècle dernier, celle du téléphone apparaît comme la mieux appropriée aux exigences de la vie pratique. Elle supprime une grande perte de temps, abrège les allées et venues, évite les contre-marches, et permet à tous ceux qui en font usage et ont un appareil à leur disposition de correspondre avec parents, amis et fournisseurs.

Une maison sans téléphone n'a plus aujourd'hui sa raison d'être ; c'est pour ainsi dire un corps sans âme. Il est donc de l'intérêt de tout propriétaire intelligent d'installer le téléphone dans son immeuble.



Le "Monophone"

Choix d'un appareil. — Parmi les appareils qui nous sont offerts se rencontrent des modèles variés. Il faut choisir de préférence celui qui présente les meilleures garanties hygiéniques. Le téléphone est un danger si l'on n'y prend garde, car pouvant être successivement utilisé par un certain nombre de personnes, il court le risque d'être contaminé et peut transmettre, en temps d'épidémie, et même en temps ordinaire, des miasmes et des microbes nuisibles à la santé. C'est pourquoi il importe que l'appareil adopté ne se place pas devant la bouche. La personne qui parle ne doit rien avoir devant elle.

Avantages du monophone. — Le nouvel appareil, « le Monophone » (1), dont la figure ci-contre indique la forme, réalise à ce point de vue une notable amélioration tout en étant parfait sous les autres rapports.

(1) Sté Indlle des Téléphones, 25, rue du Quatre-Septembre, Paris.

En l'adoptant, on évite le désagrément de placer sa bouche contre une plaque où d'autres individus ont déjà parlé.

Mais ce qui est plus appréciable encore, c'est la suppression des dangers du téléphone ordinaire, qui peut nous transmettre les germes infectieux et redoutables qu'exhalent les gens atteints d'une affection des voies respiratoires.

Appareil « privé ». — L'appareil « privé » relie l'appartement à la loge du concierge ou à l'écurie. On l installe dans la salle à manger avec communication dans la cuisine. Il doit fonctionner également entre le bureau de *Monsieur* et l'antichambre. Il permet ainsi la transmission d'ordres rapides, supprime les allées et venues des domestiques et permet, par ce fait, la réduction du personnel.

CHAPITRE XVII

LA CAVE

La cave a son importance dans le choix de l'habitation ; car, grâce aux conditions d'après lesquelles elle doit être établie, le vin s'améliore en vieillissant ou, tout au moins, s'y maintient en bon état pendant le temps où on le boit. Une mauvaise cave a une influence désastreuse sur la qualité des vins, et peut même amener une décomposition rapide. Il faut donc s'assurer des conditions essentielles d'une cave avant de lui confier, soit une récolte, soit tout simplement le vin nécessaire à la consommation.

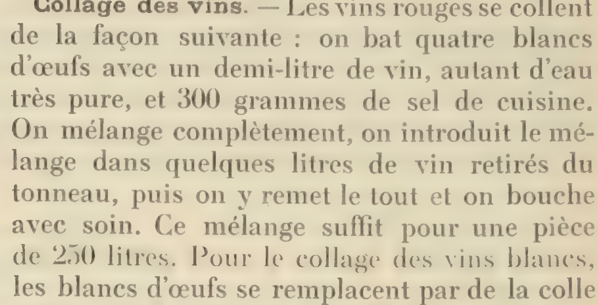
Conditions d'une bonne cave. — Elle doit être placée à une certaine profondeur au-dessous du sol afin de conserver une température aussi uniforme que possible et se trouver à l'abri de la gelée. L'air doit pouvoir y circuler librement, et on doit éviter certains voisinages, tels que le calorifère, les water-closets, les boucheries, les égouts etc... En un mot, on doit autant que possible les éloigner des centres producteurs de matières putrescibles. Les caves de campagnes sont préférables à celles des villes à cause de l'isolement salubre où elles se trouvent.

Utilité du caveau. — Les vins fins ne doivent pas être laissés à la portée des domestiques. On les place d'ordinaire dans une petite cave spéciale, désignée sous le nom de caveau, dont la maîtresse de maison a seule la clef.

Amenagement pratique. — Une bonne cave doit être pourvue de chantiers en bois ou en maçonnerie élevés à une certaine hauteur, et sur lesquels reposent les barriques. On les tient ainsi plus à l'abri de l'humidité du sol et plus exposées au courant d'air qui doit toujours circuler alentour.

On fabrique aujourd'hui des chantiers en fer très solides et très pratiques qui remplacent, dans les caves modernes, les anciens chantiers.

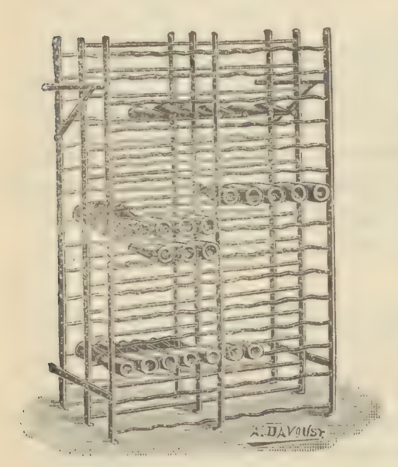
Comment on doit soigner le vin. — Aussitôt le vin rendu dans la cave, on doit le mettre en place et éviter de le remuer jusqu'au mois de mars, qui est l'époque favorable pour le soutirer. Pendant cet intervalle, on doit le surveiller de près, car il est susceptible de subir des altérations, c'est pourquoi il est nécessaire de le coller.



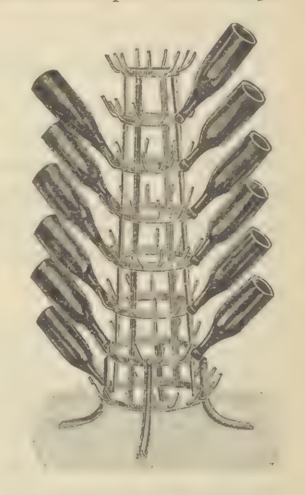
Panier à trous ronds.

Collage des vins. — Les vins rouges se collent de la façon suivante : on bat quatre blancs d'œufs avec un demi-litre de vin, autant d'eau très pure, et 300 grammes de sel de cuisine. On mélange complètement, on introduit le mélange dans quelques litres de vin retirés du tonneau, puis on y remet le tout et on bouche avec soin. Ce mélange suffit pour une pièce de 250 litres. Pour le collage des vins blancs, les blancs d'œufs se remplacent par de la colle de poisson dans la proportion de 1 gramme par 25 litres de vin.

Mise en bouteilles. — On doit mettre le vin en bouteilles par un temps sec et froid. Les temps chauds, orageux ou humides, sont contraires à cette opération, de même que les époques de la floraison de la vigne, de la taille, de la vendange.



Porte-bouteilles ouvert.



Egouttoir fixe, conique.

Accessoires nécessaires. — La cave demande à être meublée, non seulement de barriques et bouteilles contenant de bons vins, mais encore de certains accessoires, indispensables pour sa commodité pratique et l'usage journalier. Avant de faire la mise en bouteilles des vins, il convient d'installer dans la cave un casier. On peut s'en procurer qui ferment à clef, ce qui permet un contrôle exact de la consommation. Il faut éviter de choisir un casier en fer creux, dont l'usage est peu durable. Le casier de fer plein donne seul satisfaction. Un égouttoir à bouteilles fait également partie du matériel de cave. Un panier à bouteilles en fer est également nécessaire pour leur transport. Il évite de nombreux accidents.

Rinçage des bouteilles. — Lorsqu'on lave les bouteilles, il faut éviter de se servir de plomb pour les rincer. Il n'est pas rare de voir un ou plusieurs grains se fixer au fond de la bouteille et s'y dissoudre sous l'action acide

du vin. Ce mélange de vin et d'acétate de plomb absorbé donne, à la longue, tous les symptômes de l'empoisonnement par le plomb. Il est préférable de se servir de « La Sirène », machine à rincer les bouteilles, dont le maniement est très simple en même temps que rapide.



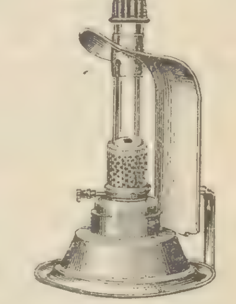
« La Simplex »
Machine à boucher les bouteilles.



« La Sirène »
Machine à rincer les bouteilles.

Documents de la Mon **Henri Thirion**, 10-12, rue Fabre-d'Eglantine, Paris.

Le bouchage. — La machine à boucher donne toujours de meilleurs résultats que la *tapette* pour le bouchage des bouteilles, et la machine à simple compression est aujourd'hui adoptée dans toutes les caves. Encore faut-il savoir la choisir, car la fabrication est souvent défectueuse. On préfère en général le bouche-bouteilles « La Simplex ». Sa fabrication est absolument supérieure ; il permet de boucher automatiquement les bouteilles de toutes dimensions sans le moindre danger de casse ; sa vitesse d'opération n'est pas limitée et son fonctionnement est instantané.



Veilleuse « Phœbé ».
Maison **Minette**.

L'éclairage. — Pour aller et venir, pour descendre à la cave, on emploie souvent des lampes à essence; mais celles-ci sont très dangereuses. Il faut lui préférer le pétrole qui ne peut s'enflammer à froid. La veilleuse « Phœbé », petite lampe sans odeur, rend les mêmes services que la lampe à essence, tout en évitant le danger de ce liquide, remplacé ici par du pétrole.

Jane de Paris.

CHAPITRE XVIII

LE JARDIN

Le jardin, c'est le salon du dehors. On s'y réunit pendant l'été, sous les grands arbres touffus, et on y prend l'air en toute saison. Il doit donc être aménagé confortablement. Le parc doit être dessiné de façon à laisser un grand espace libre autour de la maison afin de ne pas lui communiquer d'humidité. Cet espace servira de terrasse et sera couvert d'un sable fin. Certaines personnes y font établir des tentes pour se préserver du soleil et du vent.

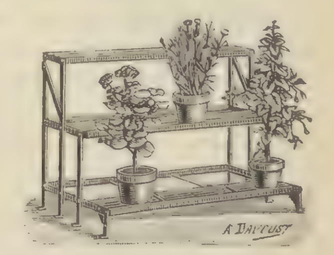
C'est là qu'on sert le café après le déjeuner, pendant la belle saison, bien entendu. Le thé de cinq heures se prend aussi en plein air, et on tend de plus en plus à adopter le jardin comme lieu de réunion quand la température le permet. Petits et grands se trouvent bien de vivre ainsi au grand air, et les bébés ne doivent jamais passer un jour sans aller *respirer* au jardin. Il faut y installer des bancs de repos disséminés un peu partout, dans les endroits abrités. Des tables en fer sont fort utiles. Elles servent à recevoir le plateau, les ouvrages des dames et les jouets des enfants.



Etagère demi-ronde en fer.

Des chaises rustiques sont placées autour de la maison, et de petits tabourets en fer préservent les pieds de l'humidité du sol. Tout ce matériel, qui reste dehors la plupart du temps, a besoin de présenter une certaine résistance pour ne pas souffrir des variations de température : pluie, soleil, vent. Rien de mieux pour éviter qu'il ne se détériore que de l'enduire de la peinture « laquée Hartog » (1), dont la couche brillante et le vernis lisse défient les intempéries.

Les bancs rustiques doivent en être recouverts également, ainsi que tout meuble de fer ou de bois destiné à rester dehors.



Etagère droite en fer.

Dans les grands centres, le jardin est un luxe que tout le monde ne peut se donner ; mais en s'éloignant de l'intérieur des villes on trouve de jolies villas pourvues d'un jardinet. Ce jardinet devient bien vite le lieu de délices de la famille. Le père aime à le cultiver ; la mère vient y travailler tout en gardant les petits qui s'ébattent librement sur le gazon. On ne devrait pas hésiter à sacrifier au jardin d'autres agréments moins nécessaires à la santé et à l'hygiène.

Respirer de l'air pur, c'est vivre ; c'est emplir ses poumons d'oxygène, et par conséquent les préserver des miasmes pestilentiels de la rue.

(1) Paris, 16 bis, rue de Londres.

Croyez-moi, mes chères lectrices, si vous avez des enfants, fuyez les villes et allez les élever dans la saine retraite d'un jardin ombreux et discret.

La lessive. — La question du blanchissage chez soi est à coup sûr l'une des plus intéressantes pour la ménagère pratique qui connaît les inconvénients que présente le blanchissage à l'extérieur. Non seulement le linge ne résiste pas longtemps aux drogues employées par les blanchisseurs, mais il risque d'être contaminé par le voisinage d'autre linge provenant de personnes suspectes au point de vue santé ou propreté. La question économique vient en second lieu ; mais elle est également fort appréciable et milite en faveur du blanchissage à domicile.

Certaines personnes, peu au courant, voient de grandes difficultés dans cette opération, relativement simple si l'on sait s'outiller pour la faire d'une façon convenable. Voici comment on procède :

Lorsqu'on a une certaine quantité de linge à blanchir — il ne faut pas attendre qu'il s'accumule, ce qui deviendrait encombrant — on le trie de façon à mettre d'un côté le gros linge et de l'autre le linge fin. Ceci fait, on laisse tremper le linge 24 heures dans une solution de lysol. Puis on le passe au savon, en ayant soin de ne pas le mêler. Le gros linge peut être tout d'abord décrassé dans de l eau chaude, et non bouillante, additionnée d'une quantité modérée d'eau de Javel. On le savonne hâtivement avec le savon blanc de Marseille et on l'éclaircit à l'eau tiède. Si on employait tout d'abord l'eau bouillante, elle coagulerait les matières grasses qui se trouvent dans le linge et les y attacherait d'autant plus.

Le linge fin doit être savonné de la même façon, mais avec plus de précautions. Il faut éviter de le frotter à la brosse et diminuer également la quantité d'eau de Javel. Ces préparatifs faits, on place le linge dans la lessiveuse en l'arrangeant soigneusement, de façon à éviter les coupures qui se produisent quand le linge est trop tassé contre les parois, ou tuyaux de la lessiveuse.

Chaque ménagère a sa recette particulière pour l'eau de la lessive, et chacune préconise celle qu'elle a adoptée. Sans en dénigrer aucune, car assurément toutes ont leurs avantages, je puis dire que la « lessive Iris-Camus » réalise pour cet usage l'idéal et la perfection.

Elle ne contient aucun sel caustique, et par conséquent ne peut en aucune façon brûler le linge.

Elle est absolument pure, ce qui la distingue des autres lessives, et son parfum pénétrant et sain imprègne le linge qui, une fois sec, garde dans ses plis une odeur d'iris. Au point de vue économique, la « lessive Iris-Camus » se place encore en première ligne.

En effet, un paquet de « lessive Iris-Camus » (1) est suffisant pour 40 litres d'eau et pour 15 à 20 kilos de linge pesé sec.

L'emploi de ce produit, dosé et calculé par des spécialistes, supprime l'ennui de faire soi-même un mélange dont certaines personnes n'ont pas la pratique et qui, faute d'expérience, peut être funeste au linge qui le reçoit.

Le repassage. — L'aspect soigné, élégant et confortable de l'armoire à

(1) Paris, 44, avenue du Maine.

linge dépend de la façon dont le linge est plié, et surtout de la manière dont il a été repassé. Si le pliage est fait avec négligence, si le repassage n'a pas donné le brillant et le fini du neuf, l'armoire présente une irrégularité désagréable à l'œil et qui semble indiquer le désordre le plus complet.

Savoir repasser est un talent ; nous pouvons toutes l'acquérir avec de la volonté et de la patience, et la mode actuelle, qui fait une si large place à la lingerie, invite par ce fait toutes les femmes économes et soignées à s'occuper elles-mêmes de leur repassage. Elles évitent ainsi de grever leur budget d'une dépense qui tend à devenir considérable.

Outre cette considération, qui en est bien une pour une femme économe, il y a encore une question de goût qui nous entraîne à repasser nous-mêmes certains objets de toilette extrêmement fragiles et délicats. Les accessoires que nous avons à notre disposition peuvent devenir des auxiliaires précieux qui facilitent le travail.

Les fers doivent être d'un poids bien calculé. Trop légers, ils ne conservent pas la chaleur et nous obligent par ce fait à en changer sans cesse, risquant ainsi de brûler nos doigts et le linge.

Les fers à repasser à « poignée froide » sont seuls pratiques. La poignée en bois dur est mobile et détachable, supprimant ainsi toute poignée en tissus.

Ces fers ont en outre l'avant en pointe ; le fond plat et le talon carré avec rebord arrondi pour le glaçage et le lustrage.

Pour repasser les manches, l'usage d'une planchette spécialement construite à cet effet donne un résultat merveilleux. Elle se glisse à l'intérieur de la manche et permet un repassage régulier et facile. Elle possède en outre l'avantage de pouvoir être fixée sur n'importe quelle table.

Jane de Paris.

CHAPITRE XIX

LES DOMESTIQUES

Les domestiques sont un grand souci pour la maîtresse de maison. Elle a de la peine à en rencontrer de parfaits et tombe souvent sur des natures rebelles au service, ou peu scrupuleuses. Cela tient en grande partie à la légèreté avec laquelle on engage les domestiques sans rien savoir de leurs antécédents, de leur famille. de leurs qualités et de leurs défauts.

Autrefois les domestiques étaient meilleurs, les maîtres aussi. Ils naissaient et mouraient dans la même maison, où on les considérait comme faisant partie de la famille. Ils élevaient les enfants avec tendresse, et ceux-ci à leur tour avaient pour eux une véritable affection. Ces mœurs ont disparu, et il ne faut plus songer qu'à se servir du domestique comme d'un outil, puisque lui-même se considère comme notre adversaire et met trop souvent sa conduite en accord avec ses sentiments.

Cependant, je crois qu'on peut améliorer les rapports de maîtres à ser-

viteurs en observant des règles et des formules propres à relever leur moral, à enrêner leurs défauts et à combattre leur antagonisme.

Nous leur demandons probité, honnêteté, bonnes mœurs, bonne santé, bon caractère, capacité, activité, etc...

Que leur donnons-nous en échange?... Un peu d'argent!... Est-ce assez?... Non !

Avant de se placer, ils avaient une famille, un pays, des liens de cœur. Chez nous ils trouvent le travail, l'isolement, des maîtres parfois exigeants, autoritaires, et il faut le dire, mal élevés.

Certaines femmes, sorties de bas, sont terribles pour leurs domestiques; elles en usent et en abusent, se paient sur leur dos de leurs déconvenues sociales, détendent leurs nerfs dans des accès de rage qui seraient risibles s'ils n'étaient attristants. Quel respect voulez-vous que des domestiques aient pour de pareils maîtres? Ils s'en moquent, les détestent, en abusent en dessous et se gangrènent rapidement.

Ce qu'on doit être pour ses domestiques. — Tout d'abord, on ne doit les admettre chez soi qu'après renseignements, et, autant que possible, renseignements verbaux. Les certificats sont une fumisterie ; cinq sur dix sont faux, les autres donnés par complaisance.

Le renseignement verbal a plus de portée. Il nous éclaire quelquefois à l'insu de la personne qui les donne, car un jeu de physionomie, une réticence en disent long et suffisent à éveiller notre attention. Quand un domestique entre chez nous, nous sommes censés avoir acquis la certitude de sa probité et de sa capacité; accueillons-le donc avec bienveillance, mais sans familiarité. Après lui avoir montré sa chambre, mettons-le au courant du service et exigeons, dès le premier jour, la régularité et l'ordre qui relèvent de ses fonctions. N'ayons pas peur de l'effrayer en lui montrant *trop de choses à la fois*. Il faut qu'il sache tout de suite ce qu'il a à faire afin de se plier dès le début aux exigences de son service.

Les ordres doivent être donnés avec une grande précision afin d'éviter les malentendus. Le travail doit être réglé par la maîtresse de maison et divisé de façon à occuper la journée. Il faut éviter qu'il ne soit donné plusieurs ordres à la fois, ce qui met le domestique dans l'impossibilité d'obéir, bouleverse ses occupations journalières et l'amène à les négliger.

La moindre inexactitude doit être relevée, comme la moindre négligence. Il ne faut pas attendre pour faire des observations qu'un mauvais pli soit pris.

Les remontrances seront faites froidement, sérieusement, sans cris ni récriminations. Le flegme impressionne les domestiques beaucoup plus que l'emportement. On évitera de les humilier devant les étrangers, ce qui dénote toujours une mauvaise éducation et un cœur médiocre.

Ces gens-là sentent comme nous, et si leur situation les oblige au silence, ils n'en conçoivent pas moins une sourde irritation qui donne lieu parfois à de terribles représailles.

L'hygiène et les domestiques. — La chambre du domestique doit être claire et aérée ; pas trop près des toits, car on y brûlerait l'été et on y glacerait l'hiver; pas trop enclavée dans l'appartement pour ne pas y donner de l'odeur ; par suite des travaux auxquels ils se livrent, les domestiques

dégagent souvent, malgré la plus extrême propreté, une odeur chaude de transpiration qui s'imprègne rapidement autour d'eux ; on doit exiger qu'ils prennent des bains fréquents, et leur fournir un blanchissage suffisant pour qu'ils puissent changer de linge deux fois la semaine.

Leur nourriture doit être saine et abondante, sans recherche inutile. Il faut songer que, travaillant du matin au soir, ils dépensent plus que nous et ont besoin de se refaire. Il faut les habituer à manger de la soupe et des légumes en même temps que la viande qu'ils ont une tendance à préférer. Le régime carné a des inconvénients qu'ils ne soupçonnent pas. Au point de vue moral, on doit veiller sur ses domestiques, les femmes surtout, afin que leur conduite ne soit pas ouvertement répréhensible.

La maîtresse de maison doit s'informer de leurs besoins ; veiller sur leur santé ; en un mot, ne pas oublier qu'ils sont les auxiliaires du foyer, et les traiter comme tels.

Devoirs des domestiques envers les maîtres. — Des domestiques traités ainsi ont tout au moins le respect des maîtres, et si, à leur tour, ils ne remplissent pas leurs devoirs, il faut en conclure que ce sont de mauvaises natures. « Les bons maîtres font les bons domestiques », a-t-on dit ; il y a du vrai. Ceux-ci voient bien vite à qui ils ont affaire et modèlent leur conduite d'après les traitements qu'ils reçoivent. Un domestique fidèle, probe, intelligent, saura toujours apprécier une bonne maison et il s'y tiendra. Dans ce cas, il devient l'allié du maître, partage sa considération, mérite son estime et sa confiance, et gagne nécessairement davantage que celui qui court les places en quête d'imbéciles prêts à se laisser voler.

Comment doivent parler les domestiques. — Serait-ce une vulgaire servante, il faut exiger qu'elle parle à la troisième personne. C'est une marque de respect, et aussi l'indication de l'échelon social.

Il est facile de l'obtenir en mettant le domestique au pli dès le premier jour. S'il ne sait parler à la troisième personne, on refait soi-même ses phrases, et en peu de temps le nouveau langage lui devient familier.

Les domestiques et les enfants. — Tous ont une tendance à tutoyer les enfants ; on doit le leur interdire. Cette habitude se continue, et arrive un âge où elle est déplacée et gênante. La nourrice elle-même, dans les grandes maisons, n'est pas autorisée à tutoyer le poupon, et c'est, je crois, un bien. Que chacun reste à sa place, et tout ira mieux de maîtres à domestiques. C'est en voulant rapprocher les distances, en supprimant le respect hiérarchique qu'on a fait naître le régime démocratique dont souffrent tant les maîtresses de maison.

La tenue des domestiques. — Autant que possible, les femmes doivent être en noir : col lingerie l'après-midi et tablier blanc. Pas de colifichets ; une tenue sobre, irréprochablement propre. Pas de groules aux pieds ; pas de couleurs voyantes. Les cheveux en ordre, l'ensemble soigneusement attaché.

Les hommes seront en livrée dans les grandes maisons ; en veston noir, genre « ordonnance », dans les maisons moindres. Pas de moustache, les cheveux ras, du linge irréprochable ; dans le service, des tabliers à bavette, bleus pour l'office, blancs pour la salle à manger. La tenue des domestiques décèle celle des maîtres, car on ne saurait en exiger d'eux si, soi-même, on n'en donne l'exemple.

V^tesse^ DE VALD'HOR.

CHAPITRE XX

LA TOILETTE

L'art d'être élégante. — Toute femme, quels que soient son âge et sa condition sociale, se doit à elle-même d'être élégante. Et précisément l'art d'être élégante consiste à l'être exactement de la façon que le comporte la situation qu'on occupe par soi-même, par sa famille ou son mari. Une femme doit donner par sa personne, par le goût avec lequel elle est vêtue, une image fidèle de son élégance morale et aussi de la position de son mari.

L'égalité n'existe qu'au fronton des monuments publics. Une femme de préfet, par exemple, ne s'habillera pas comme la femme d'un employé, fût-il supérieur, les deux traitements des maris et les deux fortunes des ménages fussent-ils égaux. L'une a besoin de « représenter », et son élégance fait partie des qualités et des devoirs qu'on exige de son mari ; l'autre peut et même doit se dispenser de trop « paraître », de manière à ne pas froisser la femme d'un chef hiérarchique. On le voit, la coupe et le choix d'une robe peuvent avoir grande importance. D'ailleurs le mot élégance ne comprend pas que les « chiffons ».

C'est bien plus et bien mieux que cela. Telle femme est supérieurement élégante en de simples atours, qui serait ridicule avec des toilettes somptueuses. Car c'est souvent une simple question d'âge, de tournure, de « type », de physionomie qui fait que tout le « chic » d'une couturière ou d'une modiste se trouve amoindri ou doublé.

On est soi-même le meilleur collaborateur de sa grâce, c'est pourquoi on ne se préparera jamais assez tôt à exercer son goût. Une jeune fille qui plusieurs fois aura mal choisi les formes et les couleurs de ses vêtements surveillera mieux son choix et ne se laissera plus influencer par la tyrannie des modes. Elle comprendra que celles-là ne sont pas créées pour être servilement copiées par toutes les femmes, mais bien pour donner des idées à celles qui habitent loin des centres d'élégance. Je ne parle pas des toilettes ni des chapeaux des célébrités du métier, ceux-là ne travaillent que pour deux à trois mille femmes au plus, et leurs créations sont uniquement destinées à satisfaire l'impérieux besoin de nouveau et de « pas vu » que réclame leur clientèle. Que leur importe que telle couleur soit laide ou criarde, que telle forme soit antiharmonieuse ; cela est nouveau, c'est l'essentiel, et demain on lancera autre chose. Il est à remarquer cependant que parmi cette clientèle de haut luxe il est des femmes qui se refusent aux combinaisons de leurs fournisseurs.

On en cite qui sont fidèles depuis des années à telle forme de chapeau reconnue seyante à leur beauté ; d'autres qui affectionnent une coupe de robe et ne la changent jamais, d'autres encore qui ont pour un point de dentelle une telle prédilection qu'elles n'en portent jamais d'autre. Celles-là, ce sont les artistes de l'élégance. Pouvant choisir entre toutes les folies luxueuses, elles ont comparé toutes les modes, tous les genres, essayé tous les styles, puis ayant trouvé le vrai complément de leur beauté, avec

sagesse et harmonie elles s'y sont arrêtées. L'art d'être élégante, c'est donc avant tout d'avoir du goût, du tact, Balzac ajoutait même du cœur, prétendant que l'élégance, venant du souci de plaire aux siens, dénonçait d'affectueux sentiments.

COMMENT ON DOIT SE VÊTIR

La jeune fille. — Si être élégante est un art, savoir être toujours bien habillée est une science. Les Parisiennes y excellent entre toutes. Avec des budgets de toilette peu élevés pour le nombre de costumes qu'ils comportent, elles savent acquérir des choses charmantes pour toutes les heures de la journée et toutes les circonstances de la vie.

Savoir être bien vêtue, c'est assortir la couleur de sa robe à celle du temps, et sa forme à l'endroit où l'on va. On ne s'habille pas de même par un temps gris que par une journée de soleil, et une robe pour prendre le « métro » n'a rien de commun avec une toilette pour une promenade en voiture.

Donc, il faut avoir ou beaucoup de robes ou savoir les choisir si heureusement qu'avec quelques-unes on puisse faire face à beaucoup de circonstances. Et cela est sinon facile, du moins possible, même à celles qui habitent loin de Paris et n'ont pas la ressource des « occasions » multiples et si avantageuses qu'offre la capitale du luxe.

Une jeune fille de dix-huit à vingt ans, l'âge où elle est la plus élégante et où elle sort le plus, peut très bien ne posséder que six toilettes par an, si elle les choisit avec science. D'abord un « trotteur » sobre et net, en lainage demi-foncé, qui servira pour les courses du matin ou des jours de pluie ; puis un costume genre tailleur élégant pour les petites visites et les promenades ; il doit être de teinte moins effacée que le précédent, bleu marine, vert myrte, héliotrope ou gris nickel. Une blouse de mousseline ou de dentelle en fera, — la jaquette ou le boléro retiré, — une charmante toilette de petit dîner. Dans des tons poussière ou bois, on choisira un quadrillé peu apparent que relèveront des garnitures de couleur vive, et l'on aura un joli costume de voyage, aussi indispensable à notre époque que la classique robe de bal en « tarlatane » du temps de nos mères. La jupe un peu courte, si commode pour le wagon et la voiture, aidera à le transformer au besoin en toilette d'excursion.

En jolie soierie claire et fleurie sera la toilette à la fois de cérémonie, de visite et de dîner.

Une robe en broderie anglaise sur transparent de soie de couleur fera une toilette d'été très habillée et de toute saison pour une sauterie, un goûter et le théâtre.

Une seule robe de bal suffit également. La choisir blanche, ou ivoire ou à peine rosée, et éviter le tulle et la mousseline de soie, qui se déchirent au bout de quelques heures. On peut à chaque bal la garnir de fleurs différentes, ce qui suffit à lui donner un frais et nouvel aspect.

Pour l'été, on ajoutera à ce trousseau un ou deux costumes de toile ou de batiste, faciles à laver et à repasser. La jeune fille la plus mondaine peut faire très bonne figure avec ces huit toilettes, surtout si elle y ajoute quelques blouses ou corsages clairs, un grand manteau de pluie, un

tartan de voyage, une jaquette de fourrure et un grand manteau du soir en drap pâle.

Le même nombre de chapeaux que de costumes est nécessaire; mais on le doublerait que ce serait mieux, un joli chapeau nouveau donnant plus de chic à une toilette déjà mise. Un chapeau de jeune fille doit être clair et fleuri, et un peu d'originalité ne messied pas à un jeune visage.

La femme. — Si l'on peut fixer à quelques robes près le nombre des toilettes d'une jeune fille, il est presque impossible de le faire pour une femme. Dix amies, du même monde, du même âge, n'auront pas une garde-robes pareille, et cependant seront chacune mises avec goût et élégance. Le nombre des toilettes d'une femme entre vingt et trente-cinq ans varie plutôt suivant ses caprices et ses ressources que selon les exigences de la mode.

Il y a un siècle, une grande élégante, qui fut une exquise charmeuse, Joséphine Bonaparte, possédait deux cents robes de haut luxe et usait trois cents paires de souliers de satin par an.

A la même époque, une rivale de beauté, Mme Tallien, se vantait de ne dépenser par an qu'un assez fort métrage de mousseline des Indes dans laquelle sa femme de chambre lui taillait les tuniques à la grecque qui drapaient si harmonieusement sa sculpturale beauté. On le voit : déjà il était difficile d'établir le budget de toilette d'une élégante.

Tout de même, je vais essayer d'en établir un pour une jeune mariée de vingt-deux ans ayant beaucoup à recevoir et à aller dans le monde, ce qui est le cas de presque toutes les jeunes mariées. Deux « trotteurs » bien choisis dans des teintes effacées sont indispensables pour les courses du matin et des vilains jours. L'un peut être d'étoffe plus épaisse et de forme plus simple, ce sera le plus sacrifié. Puis une ou deux jolies robes de déjeuner, car sous aucun prétexte une jeune femme ne doit se mettre à table avec un peignoir, si élégant fût-il et dût-elle être seule au repas avec son mari.

De la mousseline de laine à bouquets ou à rayures de style, du foulard, du satin Liberty, de la mousseline brodée, peuvent, suivant la saison, composer de charmantes robes qu'on mettra pour aller à table et qu'on retirera si l'on doit sortir.

Ces robes de déjeuners, qui ne sont pas les « tea-gown » dont nous commençons à prendre le goût, sont également d'origine anglaise ; elles ne servent absolument que pour le déjeuner, étant mises cinq minutes avant et retirées tout de suite après. Cette jolie mode est vite devenue en grande vogue, je la recommande donc à toutes les femmes soucieuses de plus de grâce.

Pour les visites, il faut au moins deux robes par saison, et très riches, très parées.

Le velours souple, la veloutine, les soieries légères mélangées à de la dentelle et à de belles passementeries, sont tout indiqués pour ces toilettes qui cependant, lorsqu'on ne possède pas d'équipage, ne doivent jamais être choisies dans des teintes trop claires.

On aura également ce qu'on appelle des robes « de fond », c'est-à-dire des toilettes pouvant être mises plusieurs années et rendant le service de

parer à des besoins imprévus. Une ou deux robes noires élégantes, mais simples et ne datant pas, serviront pour aller aux enterrements ou même porter quelques jours le deuil d'un parent éloigné. Une très belle robe de dentelle noire qu'un ruban clair, une fleur éclatante égaieront au besoin, complétera cette réserve.

Un ou deux « tailleurs » un peu ornés seront pour les promenades à pied, les courses d'après-midi, les petites visites hors jours, bref le train-train quotidien de nos après-midi.

Comme robe de réception à « son jour », ce rêve de toutes les jeunes femmes... je conseillerai le « tea-gown » si on habite Paris ou une très grande ville de province, et une très riche et classique toilette de réception si l'on réside dans un petit centre, car la robe de fantaisie qu'est le « tea-gown » y passerait pour une mascarade. Et, de fait, c'est un peu cela... mais avec un sens artiste des couleurs et des formes on arrive à composer de délicieuses robes bien personnelles...

En voici une, à titre d'exemple, que j'admirai beaucoup sur une amie, très brune et assez grande. Une tunique de crêpe de Chine rouge vif est posée sur un fourreau de taffetas même ton, sur la tunique une étole de satin noir brodée d'arabesques d'or tombe des épaules juqu'aux pieds. Manches courtes en crêpe de Chine plissé sur de la mousseline de soie noire. L'effet était à la fois charmant et étrange.

Une robe classique de réception serait en soie brochée demi-claire, forme princesse et à traîne. On peut d'ailleurs faire servir à cet usage une robe de cérémonie mise une fois et ainsi utilisée pour une année.

On doit avoir au moins trois robes de dîner, l'une en dentelle et, quoique coûtant le plus cher, ce sera la plus économique, puisque avec de légères modifications elle durera des années ; une autre en mousseline de soie, très mousseuse et vaporeuse, et la troisième en satin ou en velours mousseline, cette dernière très décolletée et sans manches pour les dîners suivis de réception et bal.

Deux ou trois robes de bal peuvent suffire, mais à la condition d'en changer les garnitures à chaque soirée.

Rien ne se défraîchit plus vite et rien ne doit être plus pimpant qu'une robe de bal. Du crêpe de Chine ivoire, maïs ou vert pâle se nettoie très bien et compose d'exquises robes empire, cette vogue du moment.

Le boléro de velours ou de satin brodé qui dessine la taille peut être remplacé par un autre en dentelles d'or ou d'argent, et voilà la même robe qui a l'air toute différente.

Pour les femmes qui vont beaucoup au théâtre, deux ou trois robes du soir sont indispensables. Les paillettes sur tulle, noires, clairs de lune et argent, font de très jolies et très décoratives toilettes. Mais celles qui n'y vont que deux ou trois fois par mois peuvent très bien mettre avec une jupe de dîner un peu défraîchie une blouse en irlande ou en valenciennes et user ainsi dans l'ombre des loges des élégances un peu douteuses. A Paris, les plus somptueuses mondaines usent de ce petit « truc » pour utiliser à l'Opéra ou au Français leurs toilettes de dîner et de bal. A la sortie, le long et superbe manteau cache la toilette.

C'est un des luxes les plus coûteux de notre époque que ces manteaux

du soir. Les très élégantes et très mondaines en possèdent plusieurs qui valent chacun une fortune.

Les velours brodés d'or, les satins des Indes, tous les points de dentelle anciens ou modernes et les fourrures les plus rares sont les matériaux avec lesquels les couturiers établissent ces merveilles qui affectent souvent la forme des lourdes dalmatiques de la Renaissance. Mais pour la majorité des budgets féminins la dépense de ces luxueux manteaux est bien trop élevée. Une jeune femme peut cependant, si elle sait choisir une belle étoffe de velours ciselé, par exemple dans un ton clair, supportant bien le nettoyage à sec et ornée d'une bonne imitation de Chantilly, de point d'Angleterre ou de Venise, avoir pour un prix abordable un élégant manteau de théâtre pouvant être porté deux ou trois ans.

Il est bien certain que si l'on possède plusieurs mètres de bandes de vison ou de zibeline, quelques coupons de « vraie » dentelle, il sera préférable d'en orner le manteau. Souvent on trouve ces objets dans une corbeille de mariage, dons des parents ou d'amis riches.

Utilisées sur un manteau du soir, dentelles et fourrures seront du plus heureux effet et, détail important, c'est là qu'elles s'useront le moins, ces manteaux étant portés chaque fois très peu de temps.

Pour l'été, toute jeune femme devra avoir au moins trois robes lavables. C'est un luxe à la fois hygiénique et charmant que de changer de toilettes tous les jours pendant les chaleurs. Ces robes peuvent être très simples ou très ornées, en modeste batiste de couleur ou bien en mousseline brodée et incrustée.

Je conseillerai d'en posséder au moins une en broderie anglaise. Son prix sera un peu élevé ; mais elle servira pendant plusieurs années sans rien perdre de son cachet, la broderie anglaise sur toile blanche se lavant et se repassant à la perfection. Et rien qu'avec une jolie ceinture de ruban à longs pans, on aura au besoin une toilette très élégante et très habillée. Les batistes de soie à fleurs peintes composent d'exquises toilettes d'été, mais elles supportent à peine le nettoyage à sec ; on doit donc les réserver pour les soirées de casino et les réceptions estivales. Si l'on passe un mois ou deux au bord de la mer, il sera prudent d'adjoindre au trousseau de robes de toile et de mousseline deux costumes en laine blanche. C'est la seule teinte que la mer n'abîme pas, et la laine y est indispensable le matin et le soir.

Une de ces robes peut être très élégante garnie de guipure ou de bandes brodées. Elle fera, même après un nettoyage, une robe pratique pour la Côte d'Azur si l'on va y passer une quinzaine. Car un bref séjour à Nice, Cannes ou Menton ne comporte guère que des robes blanches. Toutes les femmes sont vêtues de blanc, sous le beau ciel de la Riviera, de même qu'à Aix et à Trouville. Et il faut avouer que cette mode est extrêmement seyante et élégante à tous les âges.

A notre époque de sports à outrance, il convient de posséder à tout hasard, même si on ne les pratique que très peu, deux ou trois costumes qui puissent servir pour la bicyclette, le motocycle, l'automobile et le cheval. Un seul costume court, bien coupé et travaillé par un bon tailleur et choisi dans un joli drap demi-clair, peut à la rigueur servir pour ces quatre sports qui, à la campagne, réservent quelques agréments.

Avec la mode de l'amazone anglaise à jupe courte et à paletot, on peut, par les journées d'été, s'improviser un joli costume de cheval à l'aide d'une jupe unie en piqué blanc et d'une jaquette de drap noir ou bleu marine. Un canotier de paille blanche à voilette relevée complète ce costume très correct. La même tenue peut servir pour conduire une charrette anglaise ou un breack. Une jaquette rouge en drap léger sera d'un « chic » plus anglais et d'ailleurs pourra servir à d'autres usages.

Si je conseille à celles qui ne « sportent » que par hasard des économies sur ces costumes, je donne l'avis d'avoir pour le voyage de très sérieuses et exclusives tenues. Quatre costumes au moins sont nécessaires : un pour chaque saison et bien approprié à la température.

Commençons par le printemps : Drap léger, demi-clair, jupe presque unie et jaquette ajustée ou petit boléro sur blouson de satin.

L'été maintenant :

En alpaga blanc se nettoie à merveille et « renvoie » la chaleur ou beige ou gris pâle. Jupe corselet toute à plis. Corsage de toile brodé avec à volonté le paletot sac pareil à la jupe.

Pour l'automne :

Lainage moelleux d'Ecosse à grands quadrillés de tons éteints et brouillés, jupe ornée de « staps » en drap uni ; jaquette très longue à col et revers de velours, dessous, blouse de flanelle à rayures de soie.

Et l'hiver, on sera chaudement et exquisement habillée avec du drap « zibeline » de ton foncé, jupe unie et corsage ajusté orné de tresses de soie sur lequel on mettra aisément un paletot de fourrure ou de drap doublé de fourrure.

Ces costumes peuvent être portés plusieurs années, les coupes et étoffes ne « datant » pas comme pour les toilettes de ville.

En n'importe quelle saison que l'on voyage, un grand « plaid » en fin tissu d'Ecosse est indispensable, tout autant que l'oreiller en soie caoutchoutée se gonflant à l'air et qui sert de coussin le jour. Un grand manteau de surah épais est aussi très utile en demi-saison pour s'envelopper la nuit ou dans les voitures du départ et de l'arrivée.

Pour compléter les toilettes de ville citées plus haut, quelques manteaux sont également nécessaires. En drap, il en faut deux : un clair et un noir ; très ornés, ils servent pour les visites de demi-saison. Puis deux encore, en soie, à taille courte genre Restauration, un clair et un noir, très fanfreluchés pour les soirs d'été, et avec les fourrures dont je parlerai au chapitre spécial, ce pourra être tout. Un manteau de pluie en tissu caoutchouté est indispensab ; le on lechoisit de la forme redingote à pèlerine, c'est la plus pratique.

Le tennis, le patinage et la chasse sont en grande vogue auprès de toutes les jeunes femmes. Elles y consacrent de longues heures et un budget spécial.

Il est, en effet, fort possible d'être très élégante sous les costumes de ces trois sports favoris. Pour le tennis, on donnera la préférence à la flanelle soit unie, soit à rayures, à cause des refroidissements toujours à craindre après le jeu.

Jupe très courte, unie ou plissée, corsage blouse à col rabattu en batiste, cravate noire ou de couleur. Ceinture de cuir assorti. Comme chapeau,

le panama souple et cabossé est à la fois la meilleure et la plus « allurée » coiffure.

Au patinage, la fantaisie selon tous les goûts est admise. Les unes s'habillent de velours bordés de fourrure et ressuscitent les modes du XVIIIe siècle ; les autres portent sur une simple jupe de drap l'exact dolman bleu de ciel orné d'astrakan et de brandebourgs noirs de nos officiers de chasseurs à cheval. D'autres se vêtissent de collantes et écourtées robes princesses dans le goût le plus moderne. Tout est admis, pourvu que ce soit joli et seyant.

Pour la chasse, même éclectisme.

Les unes sont restées fidèles au velours à côtes de ton marron ou vert sombre. Les autres préfèrent le drap orné de cuir souple, et même quelquefois le costume entier est en Suède travaillé comme une étoffe. Jaquette, paletot et boléro se disputent la faveur. Tout dépend du goût personnel.

La mère. — La maternité ne doit pas diminuer l'élégance d'une jeune femme. Elle la modifie et quelquefois la raffine. Aussi, ne saurait-on trop blâmer les épouses coquettes qui deviennent souvent et si vite des mamans négligées.

Et qu'on n'objecte même pas des raisons d'âge. Si l'on est mère d'un fils de vingt ans, on doit être doublement soigneuse de sa personne et de son charme, puisqu'on doit plaire et séduire les yeux de deux êtres masculins, le mari et le fils. Car c'est ce constant souci de plaire, de charmer ceux que l'on aime et qui vous aiment qui est le grand et puissant ressort de l'élégance d'une femme. Se négliger, c'est donc paraître chérir moins son mari et ses enfants.

Tout de même, une jeune mère s'habillera différemment d'une maman de quarante-cinq ans. Mais l'égal devoir de toutes deux est d'être toujours vêtues avec goût, soin et élégance. J'ajouterai que plus les années nous enlèvent de grâce, plus nous devons lutter pour empêcher que ce ne soit visible. Nous sommes d'ailleurs aidées en cela par une plus grande science de la vie ; ce que nous perdons en fraîcheur et en beauté, nous le gagnons en harmonie. Et c'est si vrai, que c'est fréquemment parmi des femmes de cinquante ans que nous allons chercher un modèle de beauté, de charme et d'élégance savante et raffinée. Les toilettes d'une jeune mère sont toutes celles d'une jeune femme, avec en plus je ne sais quel épanouissement orgueilleux et sûr de lui.

Par exemple : les robes du soir seront plus décolletées, les garnitures un peu plus lourdes et plus riches, les bijoux plus nombreux...

Certaines audaces de couleurs et de formes ne sont pas possibles avant la trentaine, âge de pleine beauté et de parfaite assurance de soi. Car ce n'est pas tout d'être très élégante, il y a « la manière » de porter cette élégance. Il faut cependant avouer que la maternité n'avantage pas toutes les femmes, il en est qui paient de tout ou partie de leur beauté et quelquefois, hélas ! de leur santé, les joies de la famille. Et ce sont encore celles-là qui auront le plus besoin des secours de la toilette et du prestige de l'élégance pour n'attrister personne autour d'elles et même se mentir à elles-mêmes...

Les futures mamans, quelle que soit la mode, devront toujours et très tôt dans leur grossesse ne porter que des robes empire.

Outre que cela sied bien, on évite toute compression aussi nuisible à la mère qu'à l'enfant. Eviter pendant cette période les couleurs sombres. Il est aujourd'hui reconnu que les couleurs ont une action parfois très puissante sur les nerfs. Voir la vie en rose n'est plus une métaphore. Que rien n'attriste donc les yeux d'une femme dans cette situation, tout comme plus tard les yeux de l'enfant ne devront s'ouvrir que sur de fraîches harmonies de tons. Si l'on est en deuil, se vêtir de blanc avec de légères garnitures noires. A la maison, porter de longs peignoirs flottants dans le genre Watteau, bien enveloppants et toujours en laine légère ou flanelle, car une douce chaleur est recommandée. Manches amples, encolure dégagée, afin que rien, ni un pli ni une couture ne gêne la respiration et la circulation du sang. On fait de ces peignoirs de grossesse qui sont des merveilles de goût; il ne faut pas craindre d'être trop parée pendant cette période. On portera toujours ses bijoux et l'on se coiffera avec coquetterie.

Plus tard, après l'accouchement et lorsque les visites à la jeune mère seront permises, on revêtira la ou les robes d'apparat qu'il est toujours d'usage de mettre pour recevoir ses amies. Souvent, on utilise la robe du mariage. Toujours cette robe est en satin, crêpe de Chine ou mousseline de soie. Selon la saison, elle est ornée de bandes de fourrures légères, chinchilla ou hermine, ou de flots de belles dentelles. On préférera le blanc aux autres teintes, si pâles soient-elles.

Comme la jeune mère reçoit étendue sur sa chaise longue, elle aura, jetée sur ses pieds, une légère couverture de satin brodé ou de dentelle sur transparent de soie. C'est là un joli présent d'amie à faire dès l'accouchement

Pour le baptême, si la mère y assiste, elle mettra une belle robe très habillée, sinon cette toilette sera des relevailles et des premières sorties. Puis après, à mesure que les années s'écouleront, sans rien abdiquer de sa coquetterie, elle la modifiera selon les changements apportés à sa personne. Si la sveltesse est partie, on choisira d'autres formes, d'autres coupes. Si les cheveux grisonnent, on abandonnera les toques fleuries pour les belles retombées de plumes, mais cela sans heurts, sans contrastes trop saisissants, de manière à suivre pas à pas la nature et la pente du temps.

Une femme de goût, même restée très jeune de visage et de silhouette, ne se vêtira pas pour aller voir au parloir d'un lycée un fils de quinze ans, de la même manière que quand il en avait cinq. Ce sont ces nuances qui donnent tant de charme à certains automnes de femmes et font que mari et enfants ne trouvent rien de plus parfait qu'elle-même.

Un grand écueil, encore, pour la science féminine de « savoir » vieillir juste ce qu'il est nécessaire et pas davantage, c'est lorsqu'on a une ou plusieurs filles. Il est des mères ridicules par leurs prétentions de jeunesse « quand même », il en est d'autres attristantes par leur aspect de « renoncement » et d'abdication. Si l'on s'est accoutumé graduellement à ce côté physique de son rôle maternel, on arrivera sans peine à y être parfaite. Même si l'on était très simple au temps de sa jeunesse, il faut être opulente le plus possible lorsque sonne l'heure de la maturité. Les belles et lourdes étoffes, les fourrures, les dentelles, les passementeries,

les broderies doivent composer des toilettes de haute allure. Eviter le médiocre, et si l'on ne peut avoir que deux ou trois très belles robes par an, préférer cela à six toilettes moins riches. La jeunesse s'accommode de tout, la maturité est seulement mise en valeur par le « beau ».

La grand'mère. — Voici la dernière et délicieuse étape de notre vie élégante : être grand'mère. Nous avons toutes gardé le souvenir vivace de quelque aïeule, si jolie sous ses coques de beaux cheveux blancs et la légère coiffe de dentelles qu'éclairait un ruban pâle. Il nous sera facile de l'imiter. Comme elle, nous choisirons des étoffes un peu « vieillottes », des formes surannées et seyantes, rien n'allant plus mal à la vieillesse que les nouvelles modes. Tout ce qui pourra « dater » sera un charme de plus. Vieux bijoux, vieilles dentelles, seront exquis sur une grand'mère. Ils rappelleront le temps où elle était jeune, jolie et fêtée, et c'est surtout du prestige des souvenirs qu'est nimbée une aïeule. Les doigts restés blancs sortiront de mitaines de dentelle ; si léger que ce soit, la main et le poignet seront protégés du froid et de l'air humide et les rides ne s'y verront pas... Toute coquetterie d'aïeule devra avoir ce double but : protéger la santé et masquer un peu les ravages du temps.

Il est des grand'mères qui ont à peine la cinquantaine. Celles-là, ce sont des grand'mères pour rire ; elles sont, selon l'expression de l'une d'elles qui avait beaucoup d'esprit : « mères deux fois, mais pas grand'mères ». Il faut des cheveux blancs et toute l'incomparable indulgence de la vieillesse pour être une « vraie » grand'mère, souvenir le plus charmant d'une petite âme d'enfant.

Les costumes d'intérieur. — Ce luxe intime du costume d'intérieur, peignoirs, matinées, liseuses, saut-de-lit, déshabillés, a pris une importance de plus en plus grande dans notre vie.

Du temps de nos mères, on avait un ou deux peignoirs qu'on remplaçait dès qu'ils étaient défraîchis, et c'était tout, même pour les plus élégantes. Nous avons changé cela. Les plus modestes budgets de toilette prévoient les costumes d'intérieur, et pour les seulement aisées c'est un véritable trousseau spécial. On se doute des folies que doivent commettre pour ce chapitre les femmes élégantes et très fortunées. Une jeune fille ne « doit » pas avoir de peignoir, c'est-à-dire qu'elle en possède deux très simples de façons et d'étoffe qu'elle revêt seulement pour les soins de sa toilette. Elle ne doit pas sortir de sa chambre ni recevoir d'amies avec ce vêtement. En cas de maladie, de convalescence, elle pourra mettre une sorte de déshabillé blanc garni de dentelles, un genre robe flottante. Et c'est tout.

Les jeunes femmes trouveront dans leur trousseau les matinées de batiste et de mousseline brodée ainsi que les peignoirs de lingerie. On en fait de très jolis et très pratiques posés sur un transparent de soie rose, lilas ou bleu qu'on enlève pour le lavage. Les sauts-de-lit sont plutôt en laine légère, en « zénana », sorte de matelassé de soie, très léger et très chaud ; de forme droite et ample, ils sont précieux pour circuler de la chambre au cabinet de toilette et flâner un peu avant l'heure de l'habillage.

La robe d'intérieur est, elle, un peignoir plus ajusté et plus orné. On

la met l'après-midi si l'on est souffrante ou pour recevoir des visites très intimes. Elle doit être très élégante et tenir à la fois du luxe d'une robe de bal et de l'originalité du « tea-gown ». Les déshabillés sont eux aussi des toilettes très élégantes. Il en est tout en dentelle posée sur de la mousseline de soie.

Les femmes très coquettes et très mondaines les mettent en rentrant chez elles pour attendre l'heure du dîner et de la grande tenue du soir. Ce qui est plus pratique et surtout moins coûteux que ces luxueux déshabillés, c'est la basquine ou jaquette de soie claire qu'on passe en rentrant chez soi sur la jupe de ville et qui délasse le buste. La robe japonaise, très à la mode depuis quelques années, est aussi une jolie fantaisie. Elle peut être mise à toute heure de la journée si elle est en belle étoffe authentique. Les « liseuses » sont très agréables pour les femmes qui lisent au lit, y écrivent et y déjeunent le matin. C'est un petit paletot de satin clair ou de flanelle brochée soie qui se met et s'enlève avec aisance. Manches longues. mais amples et garniture de dentelle.

Les dessous. — Sous ce nom suggestif et « bien parisien » on comprend toutes les élégances invisibles de la femme : les corsets, les jupons. les bas et la fine lingerie. Les « dessous » jouent un rôle important dans la toilette; quoique invisibles, on les devine, et c'est de leur chic que dépend souvent l'allure de toute une toilette.

Le corset. — De lui surtout dépend la grâce et l'harmonie de notre personne. Un mauvais corset enlaidit la plus jolie taille, tout comme un corset bien réussi donne de l'élégance à la plastique la plus ingrate. Aussi ne saurait-on blâmer les femmes qui consacrent à cet objet des sommes relativement importantes. Car un bon et élégant corset coûte cher, et beaucoup de femmes en possèdent plusieurs, quelquefois la demi-douzaine.

On devrait toujours mettre la même robe avec le même corset et user les deux ensemble, c'est là le secret de la taille parfaite et des robes impeccables de tant de grandes élégantes.

A l'heure actuelle, le corset est sans exagération, il n'est plus trop serré de partout, et même avec la vogue des robes empire, on le fait fréquemment en deux parties. Le haut soutient la poitrine, le bas maintient le ventre et les hanches, et le dos très souple réunit les deux. Ce sera un parfait corset de grossesse. Pour les jeunes filles, éviter les excès de minceur. Un bon corset de coutil satin, bien coupé et laissant au corps toute liberté, est ce qu'il faut jusqu'à seize ou dix-huit ans.

Pour les jeunes femmes, c'est à elles de choisir la forme de corset qui fait le mieux valoir la grâce de leur buste.

Il en est de toutes formes et de tous genres : les uns se lacent derrière à l'ancienne mode, les autres par devant, d'autres encore sur les côtés, et chaque créateur de type de déclarer que le sien est supérieur. Ils peuvent tous être bons, à la condition de ne pas s'étrangler dedans comme le font tant d'imprudentes qui paient plus tard de leur santé et de leur beauté un tour de taille et de hanches trop étroit.

Les jupons. — Pour être d'une importance moins grande que les corsets, les jupons tiennent une grande place dans le luxe d'une femme. C'est

une folie qui gagne les plus raisonnables que d'avoir des jupons d'une richesse fragile. Ils sont en soie et satin broché, en splendide damas, et les garnitures sont un fouillis de dentelle, de rubans, de broderies « rococo », de plissés de mousseline, de soie et de gaze. Il y a des jupons qui valent de 1.500 à 2.000 francs et qui ne sont guère mettables que trois ou quatre fois. La dernière nouveauté dans cet ordre d'idées si follement luxueuses, c'est le jupon-corselet taillé tout à petits lés montant en corselet, si fort à la mode.

Avec ces jupons on fait le corset en tissu pareil, de sorte que, la robe collante enlevée, on se trouve en « dessous » également collant. Je conseillerai aux femmes soucieuses d'allier le « chic » avec l'économie bien comprise d'avoir tout un « jeu » de jupons de soie et satin de couleurs différentes auxquels on adapte par des boutons à ressort ou un laçage de ruban un haut volant de belle lingerie et dentelle qui s'enlève à volonté et se lave et repasse à merveille.

Aux très frileuses qui craignent de se grossir, je donnerai le secret d'avoir une tiédeur exquise, et cela tout simplement en mettant trois épaisseurs de mousseline de soie sur de la « marceline », petite soie très légère. C'était déjà connu au temps de Mme Récamier.

Pour l'été et la poussière, rien ne vaut le simple jupon de batiste blanche ou de couleur, haut volanté de dentelles solides. Il est indispensable d'en avoir cinq ou six de toutes teintes afin de ne pas attendre après ceux qui sont au blanchissage.

Les bas. — Certainement les bonnes vieilles, qui, en de lointaines provinces, tricotent encore le soir au coin du feu de rudes et inélégants bas de coton ou de laine, ne se doutent guère qu'une seule paire de cet objet de toilette indispensable peut valoir une somme importante. Il existe pour le bal des bas tout en Chantilly et tout en Alençon. De plus simples dans leur richesse sont seulement incrustés sur le dessus du pied et de la jambe d'une bande des mêmes points, le reste du bas étant en soie à fines mailles. Le bas noir, qu'il soit de fil, coton ou soie, est toujours grand favori, mais tout de même il a des rivaux. Le bas blanc est revenu en grâce pour toutes les toilettes blanches ou très claires. Puis les bas assortis à la robe sont apparus, si bien qu'une femme ayant de jolies jambes n'a qu'à consulter sa fantaisie. Pour celles qui n'ont pas très parfaite cette partie de leur personne, qu'elles s'en tiennent au bas noir pour la ville et au bas blanc pour les robes blanches et les toilettes de bal. Le gris épaissit et les autres teintes trahissent les défauts. On trouve partout des bas de fil très fins, très jolis de forme et coquettement ajourés à des prix très bas. Il vaut mieux mettre moins cher et les porter sans reprises. C'est d'une élégance plus soignée.

Les chapeaux. — Voici peut-être, de tous les accessoires de la toilette, celui que les femmes chérissent le plus. C'est d'ailleurs celui qui touche le plus à leur beauté, et quelquefois en détermine le caractère.

Les modistes sont fréquemment des artistes au goût original et heureux. Bien coiffée selon son « type », une femme laide ne doit pas le paraître.

On conçoit que, pour obtenir pareil avantage, bien des femmes se résignent à payer la « forte somme » aux maîtres du genre. Plus avisées,

d'autres qui n'ont pas les moyens de tant dépenser ponr de fragiles « frivolités » apprennent à les confectionner elles-mêmes.

En effet, nul savoir autre que le goût et le « chic » ne sont nécessaires pour créer un chapeau. Et bien des jolies femmes élégantes y excellent. On trouve des formes toutes faites, des garnitures toutes préparées ; quelques points et voilà, grâce à l'adresse artiste de ses doigts, une gentille merveille faite à son goût et à sa figure. Des filles de duchesse ne dédaignent pas ce passe-temps, et la liste serait longue des femmes du monde qui « font » leurs chapeaux par plaisir. Il est difficile d'évaluer le nombre de chapeaux qu'une femme peut avoir. Il me semble pourtant qu'avec 6 à 8 par an, une jeune femme peut faire bonne figure. Dans le nombre, ne pas hésiter à en commander deux ou trois très beaux à une grande modiste. Ceux-là seront pour les visites et circonstances mondaines, et si l'on sait bien les choisir ils seront encore très élégants l'année suivante avec de légères modifications. Une charmante fantaisie, c'est la « Charlotte » en broderie anglaise facile à broder et à faire soi-même. Un simple nœud de satin liberty l'orne sur le devant.

Pour les fillettes et jeunes filles la même coiffure reste charmante, mais on garnit alors avec des fleurs ou des fruits au lieu de ruban. Le canotier en broderie anglaise bien tendue a aussi beaucoup d'allure. Pour le soir, les « Watteau » en Irlande sont exquis ; on les borde d'un galon d'or et on les orne d'une haute aigrette ou de quelques roses. A part quelques variations dans la forme, ce sont là des chapeaux classiques pouvant être mis plusieurs saisons, ce qui atténue leur prix de revient un peu élevé. Une femme soigneuse aura toujours dans ses cartons quelques belles plumes blanches et noires achetées directement aux spécialistes, et qui lui serviront à transformer elle-même ou à faire « retaper » par une modiste à façon un chapeau de la saison précédente.

Les chaussures. — Encore une de nos coquetteries qui, lorsqu'elle est bien comprise, est une très prenante séduction. Depuis Musset, toutes les femmes savent que « lorsqu'on voit le pied, la jambe se devine », et elles veulent que leurs pieds soient jolis pour qu'on suppose la jambe adorable. Elles sont aidées par les cordonniers, qui ne furent jamais plus habiles et mélangeant tous les styles, toutes les époques, créent des chaussures à faire rêver Cendrillon et sa bonne fée. Pour le matin, c'est toujours le soulier de cuir jaune ou marron qu'on met dès les premiers beaux jours. Pour les courses habillées, la bottine de chevreau mat à bout verni reste classique et varie seulement par la forme du talon, qui pour l'instant est haut et cambré.

Avec les robes de dîner et de soirées on porte des souliers découverts en toile d'or ou d'argent. Le soulier de satin noir étoilé d'une boucle en strass et à talons de satin rouge a aussi ses ferventes. Chez soi, c'est toute la gamme des mules de satin brodé, de velours et même de fourrure.

L'été, on porte presque exclusivement les chaussures blanches et gris pâle en chevreau, daim ou toile. Ces dernières, très bien faites, sont tout ce qu'il y a de plus pratique et de plus agréable. Fraîches et légères aux pieds, elles se nettoient à merveille à l'aide d'un savon spécial. Elles

réunissent donc presque toutes les qualités, y compris celle de l'économie.

Aux femmes grandes et un peu fortes je recommanderai de porter le talon plat qui ne grandit pas, assure la démarche et empêche de trop déformer la chaussure.

Il faut veiller à ce que les jeunes filles, sous prétexte de faire « fins pieds », ne se les déforment pas. Il est préférable d'être chaussée un peu plus grandement et de préserver ses pieds de tares affreuses, tels que cors, durillons, oignons, etc.

C'est aux mères de famille à veiller sur ces petits détails, parfois si importants plus tard dans la vie...

Les gants. — Nous voici aux mains, dispensatrices de toutes grâces. Les femmes qui les ont jolies en sont très fières, certaines vont jusqu'à les faire mouler pour en perpétuer la beauté. On conçoit que l' « écrin » de pareilles merveilles doit être soigné. Pourtant, de nos jours, le luxe des gants n'a rien d'excessif. Autrefois on les brodait d'or et de perles, on les parfumait, on les empoisonnait parfois aussi...

Ces splendeurs romantiques sont loin. Le chevreau glacé, le suède et le saxe odorant se partagent les heures de la journée et du soir. Pour l'instant, c'est la vogue des gants longs : quinze, vingt et même trente boutons.

Cette dernière longueur plisse sur tout le bras et d'un peu loin donne l'impression de ces manches collantes et « coulissées » qui furent de mode il y a quelques années. Les teintes jaune, marron et brique sont délaissées ; ce n'est que dans des tons très clairs que nous choisissons nos gants de ville.

En soirée, le blanc est toujours le plus net, le plus frais, le plus seyant à la peau et à toute la toilette.

Par les chaudes journées d'été, on sera très heureuse d'enfermer ses bras et ses mains dans de longs gants de fil, faciles à laver et ne craignant aucune tache de fleurs ou de fruits. Les mitaines de dentelle, qu'on avait essayé de remettre à la mode ces temps derniers, n'ont presque plus de succès; c'est dommage, et celles qui possèdent de très jolies mains peuvent le regretter. On se rappellera que, pour être bien gantée, il ne faut pas l'être trop juste, ce qui « boudine » la paume et les doigts.

Les parapluies et ombrelles. — Pour une élégante, il n'y a pas de petits détails. Donc, les parapluies et ombrelles sont choisis avec discernement et selon l'usage qu'on veut en faire.

Pour son parapluie habituel on aura toujours la même monture, argent ou or ciselé, qu'on fera recouvrir tous les ans d'une belle soie noire. On peut, avec ce « meuble » sérieux, avoir des parapluies de fantaisie, bleu, vert et même rouge vif, ce qui est amusant pour quelques jours et très en vogue parmi les élégantes. Les ombrelles peuvent être aussi nombreuses que les robes. Il en faut au moins une demi-douzaine. Dans le nombre, en choisir une en broderie anglaise blanche se montant et se démontant instantanément et une autre en épaisse soie grise qui servira pour le voyage et au besoin abritera d'une pluie imprévue. En posséder une, toute en mousseline de soie plissée sur laquelle on fera courir de petits cordons de fleurs artificielles faciles à remplacer lorsqu'elles seront fanées, sera

d'une élégance très raffinée, et pratique cependant. Les montures peuvent être « sérieuses », c'est-à-dire en or ou argent ou en « fantaisie » ; c'est affaire de budget et de cadeaux à utiliser.

Bijoux. — Là encore, et plus qu'en aucun autre chapitre de l'élégance, c'est le moment de consulter ses ressources et ses goûts. Mais que les femmes se pénètrent bien de cette idée : c'est que les plus divinement belles pierres précieuses n'ont jamais rien ajouté à leur beauté. Les bijoux « parent », mais n'embellissent pas. Tout de même, un joli cou pur et flexible ne perdra rien à être entouré d'un fil de perles satinées et lumineuses, et la grâce frêle d'une jeunesse de seize ans s'associera à une simple parure de corail à peine rose.

Ce qui est presque indispensable en ce moment, ce sont les bagues. On en porte à tous les doigts, de tous les genres, de toutes les formes et de tous les prix. Eviter cependant les joyaux trop excentriques et, si l'on ne peut s'offrir du moderne très beau, choisir de belles copies d'ancien, monture en or bien entendu, mais les pierres de grand prix remplacées par d'autres de moindre valeur.

Les perles « baroques » d'un prix abordable font de très artistes « pendentifs » et de luxueuses épingles de chapeau. On les porte aussi, depuis cette saison, en véritable écaille.

Les montres, à moins d'être de véritables merveilles d'art moderne ou d'art ancien, ne sont plus apparentes. On les glisse au fond du sac à main ou bien dans le large portefeuille qui contient le porte-monnaie, le porte-cartes et souvent la poche à mouchoir et à poudre. Par contre, la « trousse » de toilette en or ou argent, comprenant la glace, le crayon, la bourse et le bloc-notes est toujours portée en évidence, soit à la main, soit au bout d'une longue et épaisse chaîne sautoir. Les « breloques » ont l'air d'avoir vécu, on a eu le temps d'en faire une collection, on en sera quitte pour les ranger au fond d'un tiroir, d'où elles sortiront peut-être un jour pour faire la joie de petits enfants.

Toutes nos fantaisies n'ont pas un pareil destin.

Les fourrures. — Voici encore un luxe qui a pris un immense développement.

Une femme de moyenne élégance possède actuellement une petite fortune en fourrures, alors qu'il y a trente ans, seules les très riches se permettaient la zibeline, en proportions restreintes d'ailleurs. Il est vrai d'ajouter que les belles fourrures durant toute une existence et se transformant à volonté, la somme qu'elles représentent se trouve être un capital et non une dépense. Mais c'est tout de même un capital à la merci de quelques insectes...

La plus pratique de toutes les fourrures et celle que je conseille aux femmes n'ayant ni le goût ni les moyens de « collectionner », c'est l'astrakan. Une belle jaquette un peu longue en cette fourrure rendra tous les services d'élégance, de confort et de durée qu'on peut souhaiter d'un manteau.

Ensuite ce sera la loutre qui aura mes sympathies. Elle est adorablement seyante au teint et d'une élégance plus affinée, plus « soyeuse ». Après, nous entrons avec le vison, le chinchilla, la zibeline, le renard noir

et argenté dans la catégorie des « grandes » fourrures, de celles qui représentent des fortunes. Toutefois, si l'on ne peut s'en envelopper tout entière, du moins il est possible d'en porter un peu après soi. Une robe de bal est exquise avec, parmi la mousse de ses dentelles, le frisson argenté du chinchilla ou la caresse soyeuse d'une bande de zibeline. Et, comme disent les couturières, il en faut si peu que cela ne « chiffre » pas.

L'hermine est surtout réservée pour les jeunes filles et les toutes jeunes femmes. Le dernier genre de cet hiver est de la démoucheter, ce qui rend l'imitation plus difficile.

Les manchons sont très volumineux et tout plats, ce qui leur donne un aspect de coussin et permettra de trouver dedans une toque de petite fille lorsqu'on va les diminuer dans un avenir plus ou moins lointain.

Pour la campagne, le voyage et « l'auto », les pelisses en peau de chèvre sont à la fois très chaudes, très pratiques, car elles garantissent aussi bien de la pluie que du froid, et en même temps très économiques. Aussi leur succès est-il immense.

Les deuils. — Sous aucun prétexte, ai-je écrit plus haut, une femme ne doit abdiquer son élégance et le soin de sa personne, pas même dans la plus douloureuse circonstance de la vie, c'est-à-dire devant la mort. L'élégance du deuil est certes restreinte ; mais elle existe, et même dans le plus immense chagrin on ne doit pas y déroger.

Le deuil le plus long est aussi le plus cruel, c'est celui du mari et des parents. Il est de trois années ainsi réparties : une période de six mois, où l'on ne porte que de la laine très mate, peu garnie de crêpe, et de coupe et façon très simples. Une seconde période de six mois est consacrée aux lainages moins rugueux et au crêpe façonné que peuvent orner quelques broderies et passementeries. Puis, la seconde année, on porte du noir élégant et brillant pour arriver, au bout de trois années, à reprendre les teintes douces et effacées qui servent de transition aux nouvelles élégances. Le deuil d'un enfant est de deux années ; mais combien de cœurs de mères ne voulurent point le quitter si tôt !... Les autres deuils sont de six mois à six semaines pour les oncles, tantes et cousins. Un deuil de grands-parents est assimilé à celui des parents. Pour l'enterrement, il n'y a plus qu'aux grands deuils de parents et mari qu'on porte le châle, et c'est la seule journée où il soit mis. Le collet orné d'un biais de crêpe le remplace et pèse moins aux épaules déjà accablées par la douleur. De même, le lourd et étouffant voile de crêpe n'est baissé devant le visage qu'en cette journée douloureuse ; dès le lendemain, c'est une voilette de tulle uni à large bordure de crêpe qui prend sa place. Les gants sont de filoselle pour la première période de tous les deuils, de Suède pour la seconde et de chevreau glacé pour la dernière. Il est d'usage de ne se servir, pendant les premiers six mois d'un grand deuil, que de mouchoirs à bordure de batiste noire ; on peut étendre ce raffinement à son linge intime ; mais le plus souvent on se contente de l'orner de rubans noirs. Au demi-deuil on les remplacera par des rubans mauves. Si c'est l'été, on tempérera la rigueur accablante de tout ce noir par du piqué ou de la toile blanche tout unie avec ceinture, cravate et autres ornements noirs. C'est surtout aux enfants et aux jeunes filles que ce soulagement sera sensible au moral comme au physique.

B^ne^ DE LA MARFÉE.

CHAPITRE XXI

LA PENDERIE

La penderie doit être claire comme le reste de l'appartement. De vastes armoires en font le tour. Toute la pièce, y compris les boiseries, doit être laquée avec la peinture « Hartog » qui se lave et recouvre le bois d'une couche compacte, réfractaire aux poussières, germes et microbes. Par terre, sur le parquet soigneusement unifié à l'aide du mastic Bonafède, une natte en sparterie.

Dans la penderie, les meubles sont inutiles, car on ne doit pas y séjourner. Elle contient les vêtements, robes, chapeaux, chaussures, rangés sur des rayons. Le luxe de cette pièce réside dans sa scrupuleuse propreté et le parfum qui s'en dégage. Elle doit être faite à fond plusieurs fois par an, c'est-à-dire qu'on doit en enlever tous les vêtements, tapis, rideaux de fenêtres, etc., et laver les peintures à la lessive Iris pour nettoyer et parfumer les boiseries, tout en détruisant les germes qui pourraient s'y incruster. Ensuite, on remet les choses en place en ayant soin de garnir les corsages de grands sachets parfumés sur lesquels ils reposent comme sur un léger matelas destiné à empêcher leur déformation ; ces sachets, accrochés aux porte-manteaux, doivent avoir à peu près la forme des épaules.

Dans le fond des armoires, on placera des bouquets d'herbes fortes destinées à éloigner les mites, papillons, etc... Si on redoute le mélange des parfums, on remplacera ces herbes par une poudre parfumée, la même que celle employée pour les sachets de corsage.

Une femme élégante, ou simplement soignée, doit, autant que possible, adopter un parfum et ne plus s'en départir. Elle le répandra dans son armoire à linge, dans la penderie, dans les divers cartons qui contiennent chapeaux, rubans et fleurs. Elle l'emploiera en essence pour son mouchoir, et en vinaigre pour sa toilette, de façon à dégager sans affectation cette odeur pénétrante et prenante qui vient de l'ensemble et n'a pas la violence indiscrète du parfum répandu sur soi directement à l'aide du vaporisateur.

Les robes. — Au fond des armoires, les robes habillées, les habits de soirée recouverts d'une chemise d'étoffe lisse, glacée, ne laissant pas pénétrer la poussière. Ensuite, les toilettes plus portatives ; enfin les vêtements de tous les jours. Les corsages et les manteaux seront accrochés par des liens mis aux épaules. Les robes auront aussi des anneaux, ce qui permettra de les suspendre sans les déformer.

Sur les planches du haut, les cartons à chapeaux. Ceux qui ne sont pas de la saison doivent reposer dans des boîtes autour desquelles on colle des bandes de papier afin d'éviter les papillons qui aiment à dévorer plumes et fourrures.

Les fourrures. — Si on a l'imprudence de les garder chez soi pendant

la saison d'été, elles se trouveront mieux dans une malle en bois de camphrier que partout ailleurs. En tous cas, il faut les enfermer dans du papier de soie et mettre au fond de la caisse où elles reposent un préservatif violent contre l'invasion des vers, mites, papillons, qui trouvent dans la douceur de leur poil le gîte et la nourriture.

Les bottines. — Ainsi que pour les toilettes habillées, les bottines de luxe seront placées dans leur boîte ou mieux sur des embauchoirs, et elles occuperont le fond de la pièce où une armoire leur sera réservée. La gradation se terminera par les souliers de tous les jours, pantoufles, caoutchoucs, snow-boots.

CHAPITRE XXII

LA LINGERIE

Dans une maison bien tenue, la lingerie occupe une place importante. On lui consacre une pièce spéciale, entourée d'armoires. On y place la machine à coudre, le meuble qui renferme la mercerie, les tables et planches à repasser. La femme de chambre y travaille ainsi que les couturières, repasseuses et lingères. Son ameublement consiste en chaises, escabeaux et tables diverses.

Dans un intérieur restreint où la lingerie ne peut tenir une aussi grande place, on se contente d'organiser des armoires dans l'une des pièces, en ayant soin d'en consacrer une au linge de corps, une autre au linge de maison et la troisième au linge d'office. Le mélange des linges indiquerait un désordre inadmissible.

Ces armoires doivent être garnies d'une percaline de teinte vive qui recouvre les planches, en tapisse le fond et l'intérieur de la porte. Les femmes élégantes posent par-dessus une mousseline imprimée formant transparent. L'effet est joli et l'arrangement facile. Pour le linge de corps, on peut même ajouter un léger volant de mousseline doublé de percaline qui retombe d'une planche à l'autre et le protège contre la poussière. On passe une fine tringle de cuivre dans la coulisse et on la fixe aux deux extrémités de la planche.

Il faut s'assurer entre les planches et la porte d'un espace suffisant pour le genre d'ornementation. De grands sachets parfumés se placent dans les armoires à linge ; mais on doit choisir des parfums tous différents pour le linge de corps et le linge de maison. Pour le linge de maison, la lavande et l'iris sont indiqués. Ce sont les deux seuls parfums supportables. Encore doit-on éviter de parfumer les services de table autrement que par un léger soupçon de lavande. L'iris est réservé aux draps, aux serviettes de toilette, aux taies d'oreiller, etc. La lavande convient au linge d'office, car elle sent simplement *le propre*, et c'est pourquoi elle tient tant de place dans les armoires à linge. Quant au linge de corps, nous ver-

rons au chapitre *Trousseau* quels sont les divers parfums qui conviennent le mieux aux *dessous* d'une femme ; ceux qui risquent de l'afficher d'une façon fâcheuse, et ceux qui, au contraire, contribuent à compléter un ensemble d'élégance discrète et de correction. Les armoires à linge ainsi préparées, il s'agit de les remplir.

Linge de maison. — Le linge de maison se compose de draps, serviettes, taies d'oreiller, nappes, etc... Ces divers objets de lingerie se rangent par catégorie avec ordre et méthode. Les draps occupent le haut de l'armoire, le linge plus usuel se place à hauteur de main, et enfin les dernières planches sont occupées par les pièces variées qui n'appartiennent à aucune catégorie marquée, telles que : couvre-lits, rideaux de mousseline, pièces de toile ou de calicot, linge hors de service, linge à raccommoder, à resuivre, à visiter, etc...

Pliage du linge. — On doit exiger de son blanchisseur que le linge soit régulièrement plié et sur une seule dimension, afin de pouvoir l'établir en piles sans que rien dépasse et dépare l'harmonie de l'armoire.

Les piles symétriquement arrangées, on les recouvre avec un linge fin, usagé, qui les garantit contre la poussière et évite les raies qui se forment à la longue lorsque le linge reste à découvert.

Les différentes catégories à établir. — Une maîtresse de maison soigneuse s'arrangera toujours pour avoir différentes catégories distinctes. C'est ainsi que les draps doivent se diviser en trois séries :

Les draps brodés et dentelés, ou draps de cérémonie ;

Les draps fins dits draps de maîtres ;

Et enfin les draps de domestiques.

Les taies d'oreiller accompagnent les draps.

Les nappes et serviettes se divisent par groupes :

Nappes de dîners ; nappes usuelles ; nappes usagées.

Les serviettes s'assortissent aux nappes, et sous aucun prétexte, on ne doit dépareiller les services.

A côté du linge classique se placent les fantaisies adoptées par la mode : napperons, chemins de table, serviettes à thé !...

On leur consacre un coin d'armoire et on les range avec tout l'art possible. Leurs formes variées rendent difficile la symétrie parfaite.

Linge d'office. — Le linge d'office obéit aux mêmes règles. Il se place par piles dans l'armoire qui lui est consacrée et réclame le même ordre et la même méthode que le linge de maison et le linge de table.

Il faut éviter de laisser les domestiques y puiser librement. La maîtresse de maison doit, deux fois la semaine, faire la distribution du linge et ne plus permettre que, sous un prétexte quelconque, on augmente la consommation des torchons, serviettes ou tabliers de cuisine. Sauf en cas d'accident, elle doit tenir la main à ce que ses domestiques veillent sur leur linge et ne le salissent pas sans raison.

Une femme d'intérieur doit compter elle-même son linge sale, aidée de sa domestique, et recevoir de même le linge propre des mains du blanchisseur. Rien ne s'égare, ne se change et ne s'abîme comme le linge

lorsqu'on n'apporte pas un soin constant à son entretien et une attention soutenue à l'ordre de la lingerie.

Le trousseau. — La jeune fille qui se marie doit apporter le plus grand soin dans le choix de son trousseau.

Elle doit tout d'abord se rendre compte des ressources dont elle dispose pour cette importante acquisition et ensuite examiner, d'après l'importance de sa maison, quelles sont les pièces nécessaires, leur nombre et leur qualité.

Il est bien difficile d'établir, même approximativement, le devis d'un trousseau. Cependant, on peut prendre une moyenne, et c'est ce que j'ai fait. Le devis ci-dessous n'a d'autre but que d'aider une jeune femme à composer son trousseau sur les bases données, en modifiant telle ou telle partie qui ne répond pas exactement à ses besoins.

Composition du trousseau :

Draps et taies

1 drap à jours festonné.
2 taies à jours, volant festonné.
6 paires draps à jours.
6 taies toile, unies à boutons.
6 — — volant jours échelle.

Linge de table

2 douzaines serviettes ouvrées.
2 nappes pour 6 couverts.
1 service damassé blanc pour 12 couverts, Fleurs Nouvelles.
1 service damassé fantaisie, pour 6 couverts, Merisettes.
1 service damassé fantaisie, pour 12 couverts, Merisettes.

Linge de toilette

2 douzaines serviettes œil de perdrix.
1 — — éponge.
1 — — nids d'abeilles.
1 — — hygiéniques « Panakos ».

Linge d'office

2 douzaines torchons de cuisine.
1 — essuie-mains.
1 — essuie-verres.
6 tabliers de cuisine, toile demi-blanche.
6 tabliers de cotonnade.
1 demi-douzaine essuie-meubles.

Linge personnel

12 chemises de jour, poignet feston.
6 — — bébé guipure.
6 — — décolleté carré, plis et feston.
1 — — plastron brodé.
1 — — décolleté carré guipure.
1 — — empiècement dentelle fil.
6 chemises de nuit, col montant feston.
3 — — — rabattu, volant feston.
2 — — — rabattu, guipure.
1 — — — — encolure carrée.
3 camisoles, jabot guipure.
12 pantalons feston fantaisie.
3 — guipure.
2 — brodés.
2 corsages feston.
3 jupons courts, pékin volant feston.
1 jupon costume garni dentelle.
2 douzaines mouchoirs, toile de Cholet.
1 douzaine — batiste forte, ourlet à jours.
3 mouchoirs batiste, festonnés et brodés.
6 paires bas coton noir.
6 — — fil noir ou nuance cuir.
1 — — soie blanche.

Il existe aujourd'hui du linge de fantaisie très ouvragé, très ajouré et qui coûte fort peu. Je vous engage, mes chères lectrices, à vous méfier toujours de l'élégance à bon marché, surtout dans des questions aussi sérieuses que celle de la lingerie.

Je comprends que vous désiriez avoir une douzaine de jolies chemises fines et dentelées, que nous appellerons chemises d'apparat, de même des pantalons, cache-corsets, jupons, etc. Mais, en dehors de ces fantaisies coûteuses et peu durables, qui d'ailleurs se renouvellent avec la

mode, composez donc, selon vos ressources, un bon trousseau solide, bien conditionné, bien cousu et de formes simples ; vous verrez par la suite les satisfactions que vous en aurez. La maîtresse de maison, la mère de famille ne peut être en même temps une petite-maîtresse. Il est beaucoup d'heures dans sa vie où son *moi* l'occupe peu, et, durant ces heures, elle a besoin de se sentir à l'aise dans un ensemble de vêtements simples et solides qui vont de la chemise à la robe.

Le trousseau choisi, et livré, on l'installe dans l'armoire qui lui est destinée.

Nous avons vu plus haut comment elle a été préparée à le recevoir. Le linge féminin bien enrubanné et glacé à neuf est d'un aspect très séduisant et s'arrange facilement.

On le parfume avec des sachets de la parfumerie Martial et chacune de vous, mes chères lectrices, l'imprègne de son parfum favori. Je vous conseille la violette, l'héliotrope blanc, la verveine.

Eviter le musc, et tous les parfums qui en dérivent. Cette odeur, trop forte, est désagréable à certaines personnes, et elle a, de plus, l'inconvénient d'être adoptée par des femmes que l'on pourrait suivre à la trace.

Comme ce n'est pas votre but, choisissez donc un parfum discret, délicat et distingué.

Les bas. — Les bas de laine, de coton et de soie font partie du trousseau ; on leur réserve pourtant une place à part dans la lingerie afin de les soumettre constamment au contrôle de la personne chargée de les raccommoder.

Linge masculin. — Le linge de ces messieurs offre un aspect beaucoup moins attrayant que le vôtre, mes chères lectrices, et pourtant il réclame une place dans votre armoire... ou dans celle à côté.

Les chemises du mari, ses faux-cols, manchettes, caleçons, chaussettes doivent être constamment à sa portée.

L'homme a peu de patience. Il exige de l'ordre, et met souvent le désordre. C'est à nous de le réparer et de veiller à ce que son linge soit toujours en parfait état.

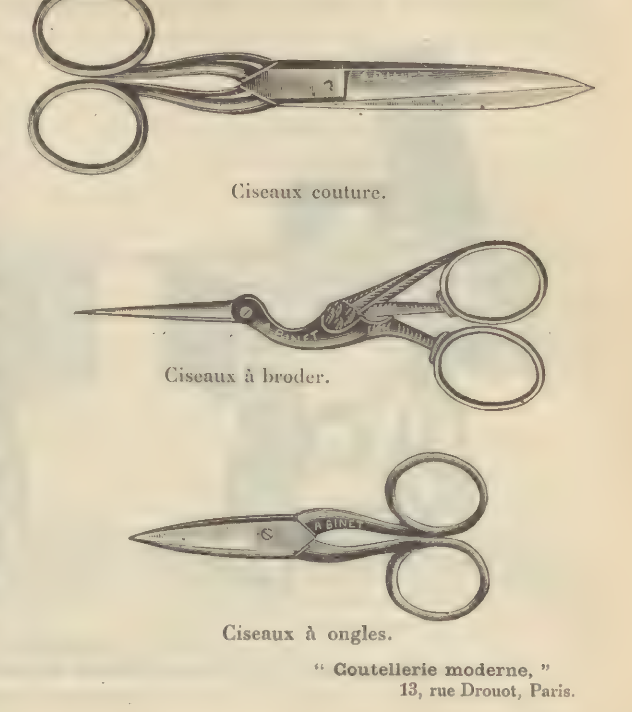
Raccommodage du linge. — Toutes les semaines, le linge qui rentre du blanchissage doit être resuivi et vérifié avant de prendre sa place dans l'armoire. Souvent un point qui manque entraîne des avaries sérieuses s'il n'est raccommodé à temps. Les coutures des draps en particulier ont une tendance à s'user. On doit les retourner quand on juge le milieu aminci au point de risquer de céder sous le poids du corps. Il est incontestable que la durée du linge tient beaucoup à son entretien et qu'on ne saurait trop obliger la femme de chambre, ou la lingère, à y apporter la plus grande attention.

Le linge de toile, lorsqu'il est par trop vieux, doit être mis en paquet et conservé en cas de maladie. Il rend alors les plus grands services.

La mercerie. — Il convient d'avoir sous la main, dans la maison, tous les objets nécessaires à la confection, l'entretien et le raccommodage

du linge. Il ne s'agit point, en effet, de substituer tel fil à tel autre, le coton au fil plat, le cordonnet à la coulisse.

Pour travailler avec fruit, il faut des outils ; or les outils, pour la lingère, ou la couturière, c'est l'aiguille, le dé, les ciseaux, le fil, etc. Le moyen le plus pratique de n'être jamais pris au dépourvu est d'avoir chez soi une de ces boîtes complètes, que l'on vend dans les spécialités, où se trouve réuni l'ensemble des choses nécessaires pour les travaux de couture. On enferme cette boîte à clef dans un petit meuble affecté à cet usage, et on est assuré de ne manquer de rien, quel que soit le travail qui doive être exécuté.



Ciseaux couture.

Ciseaux à broder.

Ciseaux à ongles.

" Coutellerie moderne, "
13, rue Drouot, Paris.

La machine à coudre. — Dans une lingerie, la machine à coudre est un meuble indispensable. Elle est l'auxiliaire précieux qui permet à la femme de chambre de produire en peu de temps une somme de travail considérable. La maîtresse de maison elle-même ne manque pas de s'y occuper. Elle est utile à tout, nécessaire pour la plupart des ouvrages, et indispensable pour certains. On n'imagine pas une maison tenue ne possédant pas une machine à coudre.

Non seulement pour les robes, elle remplace avec avantage la main-d'œuvre, mais le linge lui-même peut être réparé, refait, restauré avec l'aide de la machine. C'est pourquoi tout le monde aujourd'hui désire une machine, depuis la grande dame qui ne dédaigne pas de s'en servir pour des ouvrages de luxe, jusqu'à l'ouvrière qui trouve en elle son gagne-pain.

Avec la machine « Prima », qui a succédé à la « Silencieuse-expéditive » qui eut un succès considérable, on est à l'abri de toute surprise désagréable.

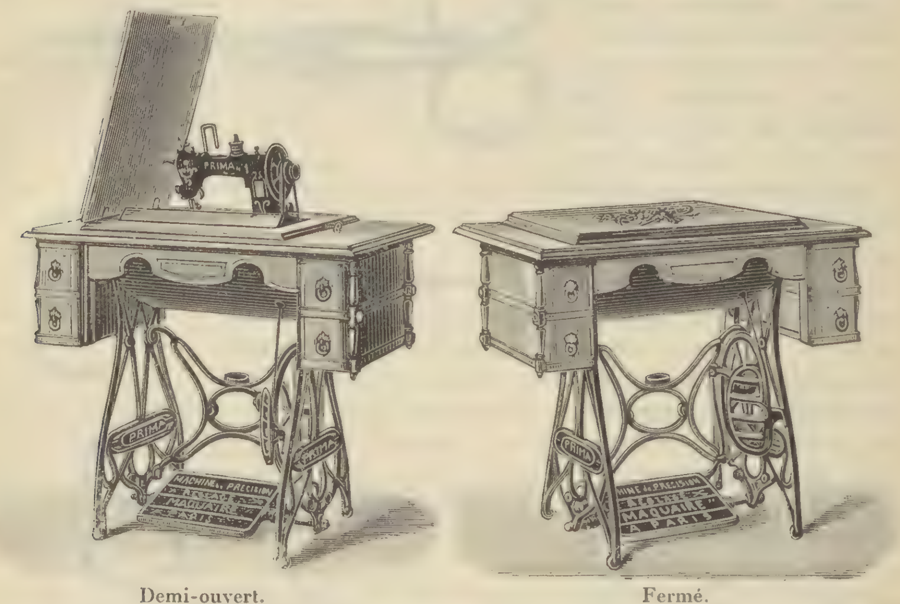
Cette machine est par excellence le modèle de la famille.

Sa tablette est en marquetterie avec caisson permettant de resserrer la machine et de la soustraire aux poussières de l'appartement, ainsi qu'à la maladresse des domestiques.

La caisse posée, on la ferme à clef, de manière à prévenir, de la part des ouvrières ou des serviteurs, toute tentative de mise en marche en dehors des heures de travail.

La machine « Prima », à mouvement rotatif, marche en avant et en arrière avec genouillère automatique. Sa bobine circulaire contient le

double de fil des anciennes canettes, et sa vitesse dépasse 2.000 points à la minute. On peut donc dire de ce modèle qu'il réunit tous les perfectionnements réalisés jusqu'à ce jour dans l'industrie de la machine à coudre.



Demi-ouvert. Fermé.

Nouveau meuble à mécanisme rentrant.
Tablette fermant à clé, formant rallonge et supprimant le coffret.

Documents de la Mon **Maquaire**, fondée en 1868,
boulevard de Strasbourg, 5, Paris.

La marque « Prima » comporte aussi la petite machine à main spéciale pour la lingerie, que son prix modéré et son extrême commodité désignent à l'attention des petites bourses.

CYPRIS.

CHAPITRE XXIII

L'ALIMENTATION RATIONNELLE

On a souvent écrit sur ce sujet de l'alimentation, mais il est des choses qu'il ne faut pas se lasser de répéter parce qu'elles doivent être toujours présentes à l'esprit de tous. En hygiène comme en morale, il est des maximes qui, sans avoir l'air de rien, seraient de la plus haute importance, si on les observait. Nous entendons parler aujourd'hui des maximes de l'alimentation. La santé, la balance entre les dépenses et les recettes, sorties, rentrées, le bon fonctionnement de notre organisme, nos forces et nos facultés de travail, dépendent de la quantité et surtout de la valeur des matières que nous absorbons. Nulle science n'est donc plus importante — initiale — que celle-ci : *comment nous devons manger*, et nul problème plus constant : *que devons-nous manger ?*

Cette science, ce problème intéressent surtout la ménagère à qui sont

dévolus les soins de notre équilibre physique et le choix de la nourriture propre à le maintenir. L'homme, sollicité par la bataille quotidienne, n'a que peu de temps à apporter à la préparation des plaisirs de l'étape, et c'est bien là la besogne qui convient le mieux à sa compagne intelligente et dévouée.

Il nous a été souvent donné de faire cette constatation : nous soignons plus volontiers nos livres, nos meubles que notre corps, qui nous permet de jouir de tout cela. Nous avons plus le souci de notre comptabilité que de notre estomac. A une époque qui semble revendiquer comme principes l'ordre, la méthode et la logique, nous nous alimentons hâtivement, comme les troupes que l'ennemi peut déloger, et notre choix se borne à consulter notre palais.

Or manger n'est pas seulement une affaire de goût ; la nutrition doit satisfaire à des besoins physiologiques qui, pour être nombreux et divers, n'en sont pas moins parfaitement connus. Notre corps subit tous les jours des pertes qu'il faut réparer ; la nourriture se charge :

1° De pallier à l'usure de nos tissus en apportant d'autres matériaux tels que les albumines et les graisses ; 2° d'entretenir la chaleur naturelle de notre corps, qui normalement est de 37 degrés ; 3° de produire l'énergie nécessaire à tout travail musculaire.

On sait que les aliments accumulés dans le tube digestif sont brûlés au contact de l'oxygène apporté par le sang et que leur combustion dégage une double énergie : calorifique et mécanique. C'est le résultat de cette combustion qui s'exprime par calories. On voit ainsi que la valeur énergétique d'un aliment se calcule d'après le nombre de calories qu'il peut produire. Il est essentiel que nous absorbions dans notre premier âge la ration de nourriture nécessaire à notre croissance ; c'est ce que la science dénomme la *ration d'accroissement*. Le développement de nos muscles, de nos viscères, l'allongement de notre squelette ayant atteint leur plein épanouissement, notre nourriture doit être la *ration entretien*. Enfin si nous devons produire un effort musculaire, nous devons y ajouter la *ration de travail*. Après les *albumines* qui sont chargées de la formation et de la réparation des tissus, après les *graisses* productrices de chaleur, la nourriture doit nous apporter les hydrates de *carbone* qui sont les meilleurs producteurs de chaleur et de travail.

Retenons bien ceci que le travail dépend de la nourriture, mais que celle-ci, par réciprocité, doit dépendre du travail. Le maréchal-ferrant dont l'effort retentit sur l'enclume ne doit pas suivre mon régime, par exemple ; l'ouvrier, le manœuvre ne doivent pas avoir le même menu que l'employé. D'ouvrier à ouvrier, le sédentaire, celui que prend l'usine, ne doit pas se nourrir comme le rural dont les poumons et les muscles se fortifient au grand air. Savoir donner à chacun le repas qui convient à son tempérament et à son labeur, c'est ce qui constitue le problème de l'*alimentation rationnelle*.

D'une façon générale, on abuse du régime carné, et cependant la viande — la viande grillée surtout — est indispensable à qui fournit une dépense musculaire considérable ou plus simplement permanente. On voit par ce seul exemple comment la ménagère doit agir et quels éléments d'appréciation elle doit faire entrer en ligne de compte. Le tempérament, le métier

et la saison sont pour elle des guides précieux, qui font de chaque cas un cas particulier.

La répartition des repas dans la journée est une autre difficulté; quand on sait *ce que l'on doit manger*, il importe de savoir *à quels moments on doit manger*. Il est nécessaire de prendre le matin quelque chose de chaud : sortir à jeun, c'est laisser les portes de notre corps ouvertes à toutes les maladies. Ceux qui ont une tâche manuelle très rude, les terrassiers, les maçons, doivent absorber des aliments solides, *faire un repas* avant d'aller sur le chantier. Manger quand on a le temps signifie à des heures irrégulières, et rien n'est plus mauvais ; il faut manger quand on a le plus de temps, c'est-à-dire établir ses repas pendant les haltes les plus longues, de façon à pouvoir consacrer une heure s'il le faut à cette opération. Dîner le soir, faire après le travail son principal repas est d'un excellent conseil. Le repas du soir répare les forces perdues pendant le jour; mais si cette dépense de forces a été excessive, la réparation la plus immédiate doit être le sommeil. Imposer les fatigues de la digestion à un corps excédé ne peut être que dangereux, et l'on sera toujours tenté d'abréger la mastication qui prépare la bonne digestion. Manger lentement, broyer les aliments convenablement sont des axiomes connus des personnes même ignorantes des phénomènes de la déglutition et de la chylification. Pour se faire un régime approprié à la fonction, connaître la valeur nutritive des aliments dont nous disposons est aussi indispensable que de connaître la valeur conventionnelle des vingt-cinq signes alphabétiques pour écrire.

La science a classé ces aliments d'après la quantité de leurs éléments nutritifs pour permettre à l'épouse de prononcer, suivant les cas, certaines exclusions et de composer les menus avec le double respect de l'hygiène et de l'économie.

Les soupes et les potages, très en honneur sur la table des bonnes ménagères, sont des facteurs peu coûteux d'énergie sous une forme très digestive et parfaitement assimilable. Par leur volume d'eau ils assurent au corps sa ration journalière de liquide. Comme nous le signalions plus haut, le préjugé alimentaire de la viande veut que l'on en fasse un usage trop général. Disons, d'après Atwater, que la valeur calorifique moyenne pour un morceau d'aloyau de bonne qualité coûtant plus de 3 francs ne dépasse guère 1.000 calories. Il est curieux de noter, en regard, que la valeur énergétique des biscuits ordinaires coûtant environ 1 fr. 60 le kilogramme n'est pas inférieure à 4.200 calories environ par kilogramme ; c'est assez dire combien la réputation de la viande est surfaite.

Les pâtisseries, sucreries et le sucre prennent donc une place importante sur les tableaux de l'alimentation rationnelle. Le sucre surtout, aliment énergétique par excellence, presque immédiatement utilisable pour l'organisme, mérite de figurer à haute dose dans la ration de ceux qui ont à fournir un travail musculaire.

Voici, par ordre, les aliments les plus économiques classés d'après leur valeur calorigène :

Saindoux, beurre, lard salé, chocolat, sucre, fromage, jambon fumé, fruits secs, riz, légumes secs, pain, œufs, porc frais, poisson, viande de boucherie, pommes de terre, lait frais, vin, légumes frais et fruits. On voit que la viande de boucherie occupe le quinzième rang, après le porc frais

et le poisson, et que le chocolat tient la tête après les denrées d'accommodement : saindoux, beurre et lard salé. Les dix premiers éléments par leur teneur en albumine sont : le hareng fumé, le gruyère, les pois secs, le jambon fumé, les amandes, les haricots secs, les lentilles, la raie, le saumon et le bœuf. Les quatorze premiers par leur richesse en matières hydrocarbonées sont : le sucre, le riz, la farine froment, le miel, la farine seigle, la farine maïs, les dattes, les lentilles, les pois, les haricots, les raisins secs, le chocolat et le pain. Enfin les dix-huit premiers par leur quantité de matières grasses sont : le saindoux fondu, le beurre, le lard salé, le cacao, les noisettes, les noix, les amandes, l'ail, le fromage Gervais, le porc gras, le jambon fumé, le fromage Cantal, le jaune d'œuf, le gruyère, le mouton gras, l'anguille, la crème et le chocolat, L'énumération de ces denrées d'après leurs valeurs intrinsèques est une indication suffisante pour présider à une alimentation rationnelle et variée.

« Nous publions d'autre part un tableau d'alimentation par MM. L. Landouzy, professeur, Henri et Marcel Labbé, chefs de laboratoire de la clinique médicale Laennec. » (Masson et Cie, éditeurs, 120, boulevard Saint-Germain, Paris.)

Alimentation de l'enfant. — Il ne saurait y avoir en cette matière de meilleur juge que la mère, qui depuis sa naissance suit le petit être qu'elle a créé, dans ses différents stades. Le régime se modifie suivant le tempérament, la saison et l'appétit du personnage qui grandit.

Nous pouvons néanmoins donner quelques indications générales qui ne peuvent que rappeler ce que nous disions d'autre part. Faire à l'enfant un bon estomac, tel est le souci qui doit présider au choix et à la recherche de sa nourriture. De trois à sept ans les bouillies ne seront pas abandonnées et nous conseillons de faire entrer le laitage pour une part importante dans la composition des plats qui lui sont destinés. Ne jamais forcer l'enfant à continuer lorsqu'il déclare n'avoir plus faim est une loi que l'on ne doit pas transgresser ; même il est bon de ne pas le contrarier lorsque sa jeune préférence se porte sur certains plats, à moins que les mets qui les composent ne soient lourds et indigestes.

Il y a trois routes qu'il faut parcourir pour arriver à un choix judicieux du régime :

L'appétence pour l'aliment, sa digestibilité, sa valeur nutritive. L'estomac, qui est le plus idiosyncrasique de nos organes, nous renseigne sur la digestibilité. En alimentation, chacun connaît l'heure à son estomac et il n'y a pas de règle absolue. Sont suspectes cependant les viandes faisandées ou fournies par des animaux trop jeunes, celles qui sont saumurées ou fumées, le bœuf, le porc salé, les charcuteries, les hachis de viande, etc. Les fonctions digestives de l'enfant ne doivent être surmenées en aucun cas et l'on évitera de le faire passer d'un régime à l'autre, par exemple du régime fibrineux de la ville au régime presque exclusivement végétarien de la campagne. Pour faire l'éducation physique de l'enfant comme pour conduire à bien son éducation morale, il faut s'en occuper d'une façon assidue et sans interruption ; nous sommes donc ennemi de ces mœurs mondaines qui font villégiaturer les enfants dans des familles amies où le premier danger sera une modification brusque de leur régime. On fera bien d'exciter l'appétit de l'enfant par une gymnastique régulière et on

retardera le plus possible le travail du cerveau dont les fonctions s'exercent aux dépens de celles de l'organisme.

*
* *

De sept ans à la puberté, il faut se rappeler que l'enfant doit prendre une première partie de sa nourriture comme *ration d'entretien*, une seconde comme *ration d'accroissement*. L'enfant doit trouver à la table maternelle les éléments nécessaires au développement de ses muscles, de ses viscères, au développement et à l'allongement de son squelette. C'est la bonne nourriture autant que le grand air qui fait l'enfant robuste. Si l'alimentation ne favorise pas sa croissance, il reste maigre, étiolé, sans développement. L'enfant qui joue est un petit homme qui travaille en ce que, comme son aîné, il dépense une certaine quantité d'énergie musculaire. La nourriture doit être plus abondante les jours où l'enfant se livre à un grand exercice que les jours de pluie, par exemple, où il est obligé de se tenir à des jeux calmes en appartement.

Ainsi elle contiendra les albumines qui réparent les pertes de l'organisme en azote et forment la base des tissus nouveaux et les sels (chlorures, phosphates, sulfates), qui sont nécessaires à la constitution des humeurs (rations d'accroissement, d'entretien et de travail). Le milieu extérieur demande davantage encore chez l'enfant que chez l'homme le choix d'une alimentation appropriée.

Dans les climats du Nord et en hiver l'alimentation doit être plus abondante, plus riche en matières grasses pour remédier à la déperdition de chaleur par rayonnement.

Les enfants les moins sensibles au froid sont ceux qui sont le mieux nourris. Alimenter l'enfant avec méthode ne signifie pas le priver des choses qu'il aime particulièrement. Même les sucreries dont on prive l'enfance sous prétexte qu'elles gâtent les dents peuvent figurer dans sa nourriture quotidienne, pourvu que cela ne soit pas à toute heure de la journée.

Le chocolat avec le pain est ce que l'on donne de préférence au goûter ; aux autres repas, la maman n'a pas à se défendre d'introduire des pâtisseries, gâteaux, entremets, sucres, etc. Il est établi et du reste facile à comprendre que, par leur composition, — farine, œufs, beurre, etc., — les gâteaux ont « une valeur alimentaire considérable et insoupçonnée de la plupart des gens ». Les potages, les pâtes sont à recommander ; mais, par contre, la viande ne mérite pas d'être considérée comme donnant exclusivement des forces. Peu d'enfants aiment la viande, et il serait à désirer que leur goût sur ce point ne soit pas contrarié ; leur estomac s'en trouverait mieux et les parents aussi. Comme boisson, l'eau pure, la bière, doivent exclure le vin de la timbale de l'enfant. Lui donner aussi du lait, mais en ne perdant pas de vue que le lait n'est pas boisson, mais aliment, aliment-type. L'établissement des repas dans la journée est chose qui peut être générale ; nous conseillons quatre repas, deux principaux et deux petits, mais trois indispensables : au lever, à midi et le soir.

Si manger à des heures régulières est important pour les adultes, à plus forte raison pour les enfants dont l'estomac est en formation. Trop souvent,

et surtout pour le repas du soir, on a l'occasion de constater des écarts considérables de régime. C'est communément pour attendre le chef de la famille que le couvert reste mis longtemps sur la table.

« Maman, j'ai faim. — Nous allons attendre ton père », sont une interrogation et une réponse qui dénotent un besoin légitime et un singulier état d'esprit. L'épouse qui attend le mari doit attendre seule, si cela lui semble indispensable, et faire manger l'enfant.

L'habitude de recevoir de temps en temps des amis à sa table amène aussi, par une plus grande abondance de plats et une surveillance moins attentive, de fâcheuses infractions à la règle de tous les jours. En ce qui concerne la santé précieuse de l'enfant, la mère ne doit céder le pas ni à l'épouse ni à la maîtresse de maison.

Elle doit faire ce que lui commande l'instinct : Réaliser la Providence de l'enfant.

Dr GOUDIN.

CE QUE LES MÉNAGÈRES PEUVENT SE PROCURER SUIVANT LES MOIS DE L'ANNÉE.

JANVIER

Hors-d'œuvre. — Rillettes — Saucissons — Galantines — Purée de jambon — Purée de foie — Mortadelle — Anchois à l'huile — Caviar — Crevettes — Filets de harengs à l'huile ou au vin blanc — Harengs salés ou marinés — Huîtres — Moules — Sardines à l'huile ou accommodées — Thon à l'huile.

Viandes. — Bœuf — Mouton — Veau — Porc — Agneau. — « Sel Cérébos ».

Charcuterie cuisinée. — Andouillettes — Boudins — Escargots — Pieds de porc — Saucisses fraîches — Andouilles de Vire — Jambonneaux — Langues de bœuf — Mortadelle — Galantine de volaille — de langue — de foie gras — de saumon — de gibier — Saucisses de Strasbourg — de Francfort — Saucissons frais en tranches — Saucissons secs en tranches — Terrine de foie gras — Pâtés de jambon — Jambon Olida — Choucroute garnie. — « Moutarde Bornibus — » — « Cornichons façon Mère Marianne ».

Volailles. — Canard — Dinde — Oie — Pigeon — Pintade — Poularde — Poulet.

Gibier. — Lièvre — Lapin de garenne — Chevreuil — Perdrix — Caille — Faisan — Bécasse — Bécassine — Coq de bruyère — Canard sauvage — Courlis — Gelinotte — Pluvier — Sarcelle, etc...

Poisson de rivière. — Anguille — Barbillon — Brême — Carpe — Perche — Saumon — Tanche, etc.

Poisson de mer. — Barbue — Cabillaud — Carrelet — Éperlan — Esturgeon — Rouget — Grondin — Hareng — Limande — Merlan — Morue — Mulet — Raie — Sardines — Sole — Turbot.

Crustacés. — Homard — Langouste.

Mollusques. — Escargots — Huîtres — Moules.

Légumes. — Cardon de Tours — Carottes demi-longues — Céleri en branches et céleri-rave — Champignons (de couche) — Choux cabus pommés — Choux de Milan frisés — Choux de Bruxelles — Choux-fleurs de Bretagne et du Midi — Choux-navets et raves — Crosnes du Japon — Lentilles sèches — Navets-raves et navets longs — Panais ronds et longs — Poireaux longs de Paris — Poireaux très gros de Rouen et de Carentan — Pois cassés — Pommes de terre anciennes — Potirons jaunes et rouges — Tomates — Truffes.

Conserves de légumes. — Cèpes — Choucroute — Epinards — Petits pois — Haricots verts — Flageolets — Fonds d'artichauts — Morilles — Tomates en purée — Légumes secs — Asperges.

Salades. — Chicorée frisée et scarole — Chicorée sauvage (barbe de capucin) — Chicorée dite endive — Cresson de fontaine — Laitues de couche — Laitues romaines du Midi — Mâches — Pissenlits blancs améliorés — Raifort sauvage — Tomates.

Entremets. — Galettes de ménage — Salade d'oranges au kirsch — Gelée de groseille — « Crème franco-russe vanille ».

Entremets légumineux. — Purées de châtaignes — de haricots rouges — de haricots blancs — de lentilles — de pois — Maiséine — Arrow-Root.

Fromages. — Brie — Camembert — Livarot — Parmesan — Emmenthal — Roquefort — Hollande — Port-Salut — Maroilles — Munster — Olivet — Pont-L'Evêque — Coulommiers.

Fruits. — Poires à couteau — Pommes — Amandes sèches — Bananes — Citrons — Châtaignes et marrons — Noix et noisettes sèches — Oranges et mandarines.

Liqueurs. — **« Bénédictine »** — Curaçao — Kummel.

Eaux minérales. — Les eaux minérales de table doivent être choisies selon le tempérament de chacun.

Aux **Goutteux, Graveleux, Rhumatisants,** nous conseillerons les *Eaux de Vittel, St-Amand, Evian, Aix-les-Bains ;* aux **Artério-scléreux** congestifs : *La Châteline* et *Evian* ; aux **Obèses uricémiques** : *Ste-Marguerite, Saint-Amand* ; aux **Hépatiques** : *Vichy-St-Yorre* ; aux **Constipés** (*entérites chroniques*) : *Châtel-Guyon* ; enfin, aux **Nerveux** : *Lamalou, St-Amand, Luxeuil.*

La Compagnie Française des Eaux minérales naturelles économiques, 18, rue Favart, Paris, Téléph. 271-81, livre toutes les variétés d'eaux minérales en « **Siphons-Bonbonnes** » aux prix de **0 fr. 25** à **0 fr. 30** le litre franco domicile et en bouteilles sur demande — (Province, port en plus).

FÉVRIER

Hors-d'œuvre. — Rillettes — Saucissons — Galantines — Purée de jambon — Purée de foie — Mortadelle — Anchois aux pickles — Caviar — Crevettes — Filets de maquereaux fumés à l'huile — Harengs salés ou marinés — Huîtres — Homards — Moules — Sardines à l'huile ou accommodées — Thon à l'huile.

Viandes. — Bœuf — Mouton — Veau — Porc — Agneau. — « Sel Cérébos ».

Charcuterie cuisinée. — Andouillettes — Boudins — Escargots — Pieds de porc — Saucisses fraîches — Andouilles de Vire — Jambonneaux — Langue de bœuf — Mortadelle — Galantine de volaille — de langue — de foie gras — de saumon — de gibier — Saucisses de Strasbourg — de Francfort — Saucissons frais en tranches — Saucissons secs en tranches — Terrine de foie gras — Pâtés de jambon — Jambon Olida — Choucroute garnie. — « Cornichons façon Mère Marianne » — « Moutarde Bornibus ».

Volailles. — Canard sauvage — Dinde — Pigeon — Pintade — Poularde — Poule.

Gibier. — Lapin de garenne — Bécasse — Bécassine — Coq de bruyère — Canard sauvage — Courlis — Gelinotte — Pluvier — Sarcelle — Biches — Marcassin.

Poisson de rivière. — Anguille — Goujon — Perche — Saumon.

Poisson de mer. — Barbue — Cabillaud — Carrelet — Eperlan — Esturgeon — Rouget — Grondin — Hareng — Limande — Merlan — Morue — Mulet — Raie — Sardines — Turbot.

Crustacés. — Homard — Langouste.

Mollusques. — Escargots — Huîtres — Moules.

Légumes. — Céleri en branches — Céleri-rave — Champignons de couche — Choux rouges — Choux de Bruxelles — Choux-fleurs (de Bretagne et du Midi) — Choux-navets et choux-raves — Crosnes du Japon — Epinards — Haricots secs — Ignames de la Chine — Navets-raves et navets longs — Lentilles sèches — Pois cassés — Poireaux longs de Rouen et de Carentan — Pommes de terre anciennes — Radis noirs d'hiver — Raifort sauvage — Salsifis blancs — Topinambours.

Conserves de légumes — Cèpes — Choucroute — Epinards — Petits pois — Haricots verts — Flageolets — Fonds d'artichauts — Morilles — Tomates en purée — Légumes secs — Asperges.

Salades. — Betterave rouge à salade (toute cuite) — Chicorée frisée et scarole — Chicorée sauvage dite améliorée (petites rosettes) — Chicorée barbe de capucin — Chicorée

dite endive — Cresson de fontaine — Laitues de couche — Mâches — Pissenlits améliorés forcés et blancs.

Entremets. — Beignets soufflés — Cèpes aux confitures — Bavaroise — Omelette au rhum — « Crème franco-russe café ».

Entremets légumineux. — Purées de châtaignes — de haricots rouges — de haricots blancs — de lentilles — de pois — Maiséine — Arrow-Root.

Fromages. — Brie — Camembert — Livarot — Ementhal — Comté — Olivet — Roquefort — Hollande — Maroilles — Munster — Pont-l'Evêque — Coulommiers — Port-Salut.

Fruits. — Poires à couteau — Poires à cuire — Pommes — Amandes sèches — Ananas — Châtaignes et marrons — Citrons — Dattes — Noix et noisettes sèches — Oranges et mandarines.

Liqueurs. — « **Bénédictine** » — Curaçao — Kummel.

Eaux minérales. — Les eaux minérales de table doivent être choisies selon le tempérament de chacun.

Aux **Goutteux, Graveleux, Rhumatisants,** nous conseillerons les *Eaux de Vittel, St-Amand, Evian, Aix-les-Bains* ; aux **Artério-scléreux** congestifs : *La Châteline* et *Evian* ; aux **Obèses uricémiques** : *Ste-Marguerite, Saint-Amand* ; aux **Hépatiques** : *Vichy-St-Yorre* ; aux **Constipés** (*entérites chroniques*) : *Châtel-Guyon* ; enfin, aux **Nerveux** : *Lamalou, St-Amand, Luxeuil.*

La Compagnie Française des Eaux minérales naturelles économiques, 18, rue Favart, Paris, Téléph. : 271-84, livre toutes les variétés d'eaux minérales en « **Siphons-Bonbonnes** » aux prix de **0 fr. 25** à **0 fr. 30** le litre franco domicile et en bouteilles sur demande — (Province, port en plus).

MARS

Hors-d'œuvre. — Rillettes — Saucissons — Galantines — Purée de jambon — Purée de foie — Mortadelle — Anguille fumée — Caviar — Crevettes — Filets de harengs marinés — Huîtres — Petits maquereaux à l'huile — Sardines à l'huile ou accommodées — Saumon fumé.

Viandes. — Bœuf — Mouton — Veau — Porc — Agneau. — « Sel Cérébos ».

Charcuterie cuisinée. — Andouillettes — Boudins — Escargots — Pieds de porc — Saucisses fraîches — Andouilles de Vire — Jambonneaux — Langue de bœuf — Mortadelle — Galantine de volaille — de langue — de foie gras — de saumon — de gibier — Saucisses de Strasbourg — de Francfort — Saucissons frais en tranches — Saucissons secs en tranches — Terrine de foie gras — Pâté de jambon — Jambon Olida — Choucroute garnie. — « Cornichons façon Mère Marianne » — « Moutarde Bornibus ».

Volaille. — Canard — Pigeon — Poularde.

Gibier. — Lapin de garenne — Bécasse — Bécassine — Coq de bruyère — Canard sauvage — Courlis — Gelinotte — Pluvier — Sarcelle, etc.

Poisson de rivière. — Anguille — Goujon — Saumon.

Poisson de mer. — Barbue — Carrelet — Dorade — Esturgeon — Éperlan — Rouget — Grondin — Hareng — Limande — Merlan — Morue — Mulet — Raie — Sardines — Truite saumonée (rare) — Turbot.

Crustacés. — Homard — Langouste.

Mollusques. — Escargots — Huîtres — Moules.

Légumes. — Artichauts du Midi (poivrade et à cuire) — Céleri en branches — Céleri-rave — Champignons (de couche) — Choux rouges — Choux de Bruxelles — Choux-fleurs — Choux-navets — Crosnes du Japon — Epinards — Haricots secs — Lentilles sèches — Navets-raves et navets longs — Panais ronds et longs — Poireaux longs de Rouen et de Carentan — Pois cassés — Pommes de terre nouvelles d'Algérie (primeur) — Pommes de terre anciennes — Potirons jaunes et rouges — Radis noirs — Salsifis blancs — Topinambours — Truffes.

Conserves de légumes. — Cèpes — Choucroute — Epinards — Petits pois — Haricots verts — Flageolets — Fonds d'artichauts — Morilles — Tomates en purée — Légumes secs — Asperges.

Salades. — Betterave rouge à salade (toute cuite) — Chicorée frisée et scarole — Chicorée sauvage (dite mignonnette) — Chicorée (barbe de capucin) — Chicorée endive — Concombres verts et blancs — Laitues — Mâches — Pissenlits verts (des champs) — Pissenlit blanc (forcé).

Entremets. — Œufs à la neige — Crème caramel — Flan de crème — « Crème franco-russe vanille ».

Entremets légumineux. — Purées de châtaignes — de haricots rouges — de haricots blancs — de lentilles — de pois — Maiséine — Arrow-Root.

Fromages. — Brie — Camembert — Roquefort — Emmenthal — Comté — Hollande — Port-Salut — Pont-l'Evêque.

Fruits. — Poires à couteau — Poires à cuire — Pommes — Amandes sèches — Ananas — Bananes — Châtaignes et marrons — Dattes — Noix et noisettes sèches — Oranges et mandarines.

Liqueurs. — « **Bénédictine** » — Curaçao — Kummel.

Eaux minérales. — Les eaux minérales de table doivent être choisies selon le tempérament de chacun.

Aux **Goutteux**, **Graveleux**, **Rhumatisants**, nous conseillerons les *Eaux de Vittel*, *Saint-Amand*, *Evian*, *Aix-les-Bains* ; aux **Artério-scléreux** congestifs : *La Châteline* et *Evian* : aux **Obèses uricémiques** : *Sainte-Marguerite*, *Saint-Amand* ; aux **Hépatiques** : *Vichy St-Yorre* ; aux **Constipés** (*entérites chroniques*) : *Châtel-Guyon* ; enfin, aux **Nerveux** : *Lamalou*, *Saint-Amand*, *Luxeuil*.

La Compagnie Française des Eaux minérales naturelles économiques, 18, rue Favart, Paris Téléph. : 271-84, livre toutes les varietés d'eaux minérales en « **Siphons-Bonbonnes** » aux prix de **0 fr. 25** à **0 fr. 30** le litre franco domicile, et en bouteilles sur demande — (Province, port en plus).

AVRIL

Hors-d'œuvre. — Rillettes — Saucissons — Galantines — Purée de jambon — Purée de foie — Mortadelle — Anchois à l'huile — Caviar — Crevettes — Filets de harengs marinés — Maquereaux marinés au vin blanc — Saumon fumé — Sardines à l'huile.

Viandes. — Bœuf — Mouton — Veau — Porc — Agneau. — « Sel Cérébos ».

Charcuterie. — Salade de museau de bœuf — Jambon Olida — Saucissons. — « Cornichons façon Mère Marianne » — « Moutarde Bornibus ».

Volailles. — Canard — Pigeon — Poularde — Poulet.

Gibier. — Bécasse — Bécassine — Coq de bruyère — Canard sauvage — Courlis — Gelinotte — Pluvier — Sarcelle, etc.

Poisson de rivière. — Anguille — Goujon — Saumon — Truite de rivière.

Poisson de mer. — Alose — Bar — Barbue — Carrelet — Dorade — Esturgeon — Rouget — Grondin — Limande — Maquereau — Merlan — Morue — Mulet — Raie — Sardines — Truite saumonée — Turbot.

Crustacés. — Homard — Langouste — Crabe — Crevettes — Écrevisses.

Mollusques. — Escargots — Huîtres — Moules.

Légumes. — Artichauts de Provence et d'Algérie — Asperges (cours normal) — Carottes anciennes et nouvelles — Céleri (en branches) — Champignons (de couche) — Champignons et morilles (primeur) — Choux cabus nouveaux — Choux de Milan tardifs — Choux-fleurs (de toutes provenances) — Épinards — Haricots secs — Lentilles sèches — Melons (primeur) — Navets demi-longs blancs (primeur) — Oseille nouvelle — Poireaux longs et gros de Rouen — Pois verts importés (primeur) — Pois mange-tout (primeur) — Pois cassés — Pommes de terre nouvelles — Radis ronds et demi-longs (primeur) — Raiforts (racines) — Tomates importées (primeur) — Topinambours.

Conserves de légumes. — Asperges — Macédoines — Jardinières — Salade russe.

Salades. — Chicorée sauvage (mignonnette) — Chicorée sauvage améliorée — Concombres verts et blancs — Cresson de fontaine — Laitues et laitues romaines — Pissenlits verts des champs.

Entremets. — Omelette soufflée — Compote de pruneaux — Crème anglaise — Gâteau de semoule — « Crème franco-russe au chocolat ».

Entremets légumineux. — Purées de châtaignes — de haricots rouges — de haricots blancs — de lentilles — de pois — Maiséine — Arrow-Root.

Fromages. — Bondon — Brie — Coulommiers — Crème — Gorgonzola — Gournay — Neufchâtel — Roquefort — Demi-sel — Mont-Dore — Hollande — Comté.

Fruits. — Poires à couteau — Poires à cuire — Pommes — Amandes sèches — Ananas — Bananes — Cerises — Dattes — Noix et noisettes sèches — Oranges et mandarines.

Liqueurs — « **Bénédictine** » — Curaçao — Kummel.

Eaux minérales. — Les eaux minérales de table doivent être choisies selon le tempérament de chacun.



Aux **Goutteux**, **Graveleux**, **Rhumatisants**, nous conseillerons les *Eaux de Vittel, Saint-Amand, Evian, Aix-les-Bains* ; aux **Artério-scléreux** congestifs : *La Châteline* et *Evian* ; aux **Obèses uricémiques** : *Sainte-Marguerite, Saint-Amand* ; aux **Hépatiques** : *Vichy St-Yorre* ; aux **Constipés** (*entérites chroniques*) : *Châtel-Guyon* ; enfin, aux **Nerveux** : *Lamalou, Saint-Amand, Luxeuil.*

La Compagnie Française des Eaux minérales naturelles économiques, 18, rue Favart, Paris, Téléph. : 271-81, livre toutes les variétés d'eaux minérales en « **Siphons-Bonbonnes** » aux prix de **0 fr. 25** à **0 fr. 30** le litre franco domicile, et en bouteilles sur demande — (Province, port en plus).

MAI

Hors-d'œuvre. — Rillettes — Saucissons — Galantines — Purée de jambon — Purée de foie — Mortadelle — Anchois aux pickles — Harengs salés ou marinés — Caviar — Crevettes — Homards — Sardines à l'huile ou accommodées — Saumon fumé.

Viandes. — Bœuf — Mouton — Veau — Porc — Agneau. — « Sel Cérébos ».

Charcuterie cuisinée. — Salade de museau de bœuf — Jambon Olida — Saucisson. — « Cornichons façon Mère Marianne » — « Moutarde Bornibus »

Volailles. — Canard — Dinde — Oie — Pigeon — Poularde — Poulet.

Gibier. — Coq de bruyère — Gelinotte — Pluvier — Sarcelle, etc.

Poisson de rivière. — Anguille — Saumon — Goujon — Truite de rivière.

Poisson de mer. — Alose — Bar — Cabillaud — Dorade — Rouget-Grondin — Limande — Maquereau — Merlan — Mulet — Raie — Sardines — Thon — Truite saumonée — Turbot.

Crustacés. — Homard — Langouste — Crabe — Crevettes — Écrevisses.

Légumes. — Artichauts (de Provence, d'Algérie et de Bretagne) — Asperges d'Argenteuil hâtives — Carottes nouvelles — Champignons (de couche) — Champignons — Morilles et cèpes — Choux d'York — Choux-fleurs — Cornichons du Midi — Épinards — Haricots verts (du Midi et de l'Algérie — Haricots secs — Lentilles sèches — Melons importés (primeur) — Oseille — Pois verts (du Midi et de l'Algérie) — Pois cassés — Pommes de terre nouvelles — Radis ronds et demi-longs (primeur) — Raifort (racines) — Rhubarbe (pétioles pour compotes et confitures) — Tomates importées.

Conserves de légumes. — Asperges — Macédoines — Jardinières — Salade russe.

Salades. — Chicorée frisée et sauvage (mignonnette) — Concombres verts et blancs — Cornichons du Midi — Cresson de fontaine — Laitues pommées d'été et romaines blondes et vertes — Tomates importées.

Entremets. — Fraises à la crème — Flan de rhubarbe — Omelette aux confitures — « Crème franco-russe au café ».

Entremets légumineux. — Purées de châtaignes — de haricots rouges — de haricots blancs — de lentilles, — de pois — Maiséine — Arrow-Root.

Fromages. — Bondon — Coulommiers — Crème — Gorgonzola — Gournay — Neufchâtel — Roquefort — Mont-Dore — Demi-sel — Port-Salut — Comté.

Fruits. — Abricots d'Espagne et d'Algérie — Amandes sèches — Ananas — Bananes — Cerises du Midi — Dattes — Fraises du Midi — Framboises de serre — Noix et noisettes sèches — Oranges.

Liqueurs. — « **Bénédictine** » — Curaçao — Kummel.

Eaux minérales. — Les eaux minérales de table doivent être choisies selon le tempérament de chacun.

Aux **Goutteux, Graveleux, Rhumatisants,** nous conseillerons les *Eaux de Vittel, St-Amand, Evian, Aix-les-Bains*; aux **Artério-scléreux** congestifs : *La Châteline* et *Evian*; aux **Obèses uricémiques** : *Ste-Marguerite, Saint-Amand*; aux **Hépatiques** : *Vichy-St-Yorre*; aux **Constipés** (*entérites chroniques*) : *Châtel-Guyon*; enfin aux **Nerveux** : *Lamalou, St-Amand, Luxeuil.*

La Compagnie Française des Eaux minérales naturelles économiques, 18, rue Favart, Paris, Téléph. : 271-84, livre toutes les variétés d'eaux minérales en « **Siphons-Bonbonnes** » aux prix de **0 fr. 25** à **0 fr. 30** le litre franco domicile et en bouteilles sur demande — (Province, port en plus).

JUIN

Hors-d'œuvre. — Rillettes — Saucissons — Galantines — Purée de jambon — Purée de foie — Mortadelle — Anchois de Norwège — Caviar — Crevettes — Filets de harengs marinés au vin blanc — Maquereaux marinés au vin blanc.

Viandes. — Bœuf — Mouton — Veau — Porc — Agneau. — « Sel Cérébos ».

Charcuterie cuisinée. — Salade de museau de bœuf — Jambon Olida — Saucissons. — « Cornichons façon Mère Marianne » — « Moutarde Bornibus ».

Volailles. — Canard — Dinde — Oie — Pigeon — Poulet — Poularde.

Gibier. — Coq de bruyère — Gelinotte — Pluvier — Sarcelle, etc.

Poisson de rivière. — Anguille — Goujon — Tanche — Truite de rivière — Grenouille.

Poisson de mer. — Alose — Bar — Cabillaud — Carrelet — Dorade — Rouget-Grondin — Maquereau — Mulet — Plie — Raie — Sardines — Thon — Truite saumonée — Turbot.

Crustacés — Crabe — Crevette — Ecrevisse.

Légumes. — Artichauts de Provence et de Bretagne — Asperges d'Argenteuil (hâtives) — Carottes hâtives (nouvelles de pleine terre) — Champignons (de couche) — Cèpes et giroles — Choux d'York (et cœur de bœuf) — Choux-fleurs — Fèves de marais — Haricots verts du Midi et d'Algérie — Haricots secs — Lentilles sèches — Melons (de couche et du Midi) — Navets (de pleine terre) — Oseille — Panais nouveaux — Poireaux nouveaux — Pois cassés — Pois verts (hâtifs) — Pommes de terre nouvelles (de pleine terre) — Pourpier vert — Rhubarbe (pétioles pour compotes et confitures) — Tomates (importées).

Conserves de légumes. — Asperges — Macédoines — Jardinières — Salade russe.

Salades. — Chicorée frisée — Concombres et cornichons — Cresson de fontaine — Laitues et romaines (abondantes) — Tomates (importées).

Entremets. — Tartes aux fraises — Compotes de poires au vin — Pudding de pain — « Crème franco-russe citron ».

Entremets légumineux. — Purées de châtaignes — de haricots rouges — de haricots blancs — de lentilles — de poids — Maiséine — Arrow-Root.

Fromages. — Bondon — Coulommiers — Crème — Gorgonzola — Gournay — Neufchâtel — Hollande — Parmesan — Pont-l'Evêque — Port-Salut — Roquefort — Comté — Mont-Dore — Demi-sel.

Fruits. — Abricots du Midi — d'Espagne et d'Algérie — Raisin de serre blanc et noir — Amandes fraîches d'Algérie — Ananas — Bananes — Cerises du Midi — Bigarreaux et guignes — Fraises à gros fruits — Oranges — Pêches du Midi.

Liqueurs. — « **Bénédictine** » — Curaçao — Kummel.

Eaux minérales. — Les eaux minérales de table doivent être choisies selon le tempérament de chacun.

Aux **Goutteux, Graveleux, Rhumatisants,** nous conseillerons les *Eaux de Vittel, St-Amand, Evian, Aix-les-Bains*; aux **Artério-scléreux** congestifs : *La Châteline* et *Evian*; aux **Obèses uricémiques** : *Ste-Marguerite, Saint-Amand*; aux **Hépatiques** : *Vichy-St-Yorre*; aux **Constipés** (*entérites chroniques*) : *Châtel-Guyon*; enfin aux **Nerveux** : *Lamalou, St-Amand, Luxeuil.*

La Compagnie Française des Eaux minérales naturelles économiques, 18, rue Favart, Paris, Téléph. : 271-84, livre toutes les variétés d'eaux minérales en « **Siphons-Bonbonnes** » aux prix de **0 fr. 25** à **0 fr. 30** le litre franco domicile et en bouteilles sur demande — (Province port en plus).

JUILLET

Hors-d'œuvre. — Rillettes — Saucissons — Galantines — Purée de jambon — Purée de foie — Mortadelle — Caviar — Filets de harengs marinés au vin blanc — Filets d'anchois marinés — Harengs roulés marinés Maatjes — Homard — Harengs de la Baltique à l'huile.

Viandes. — Bœuf — Mouton — Veau — « Sel Cérébos ».

Charcuterie cuisinée. — Salade de museau de bœuf — Jambon Olida — Saucisson. — « Cornichons façon Mère Marianne » — « Moutarde Bornibus ».

Volailles. — Canard — Dinde — Oie — Pigeon — Pintade — Poularde — Poulet.

Gibier. — Coq de bruyère — Gelinotte — Pluvier — Sarcelle, etc.

Poissons de rivière. — Anguille — Brochet — Goujon — Tanche — Truite de rivière.

Poisson de mer. — Alose — Bar — Cabillaud — Dorade — Rouget-Grondin — Maquereau — Plie — Raie — Sardines — Truite saumonée — Turbot.

Crustacés. — Crabe — Crevettes — Ecrevisses.

Légumes. — Artichauts verts — Asperges tardives (c'est la fin — Aubergines — Carottes hâtives (de pleine terre) — Champignons de couche) — Cèpes et giroles — Cornichons — Choux pommés d'York — Choux-fleurs — Fèves de marais — Haricots verts de Bagnolet dits petits gris et autres — Haricots mange-tout — Haricots à écosser frais — Haricots secs — Melons-cantaloups et autres — Oseille — Panais nouveaux — Poireaux nouveaux d'été) — Pois verts fins — Pois gros ridés sucrés — Pois cassés — Pommes de terre nouvelles (de pleine terre) — Radis ronds et demi-longs de tous mois — Tomates du Midi.

Conserves de légumes. — Asperges — Macédoines — Jardinières — Salade russe.

Salades — Concombres — Cornichons — Chicorée frisée — Cresson de fontaine — Laitues pommées d'été et romaines — Pourpier vert et doré (pour salade — Tomates du Midi.

Entremets. — Charlotte Montmorency — Cerises jubilé — Confiture de rhubarbe — « Crème franco-russe au café ».

Entremets légumineux. — Purées de châtaignes — de haricots rouges — de haricots blancs — de lentilles — de pois — Maiséine — Arrow-Root.

Fromages. — Bondon — Coulommiers — Gorgonzola — Gournay — Gruyère — Hollande — Neufchâtel — Parmesan — Pont-l'Evêque — Port-Salut — Mont-Dore — Comté — Demi-sel.

Fruits. — Abricots du Midi — Pêches du Midi — Poires — Prunes de serres — de plein air — Raisin blanc et noir.

Divers — Amandes fraîches — Ananas — Bananes — Cerises — Fraises — Framboises — Figues — Groseilles — Oranges.

Liqueurs. — « **Bénédictine** » — Curaçao — Kummel.

Eaux minérales. — Les eaux minérales de table doivent être choisies selon le tempérament de chacun.

Aux **Goutteux**, **Graveleux**, **Rhumatisants**, nous conseillerons les *Eaux de Vittel, St-Amand, Evian, Aix-les-Bains*; aux **Artério-scléreux** congestifs : *La Châteline* et *Evian*; aux **Obèses uricémiques** : *Ste-Marguerite, Saint-Amand*; aux **Hépatiques** : *Vichy St-Yorre*; aux **Constipés** (*entérites chroniques*) : *Châtel-Guyon*; enfin aux **Nerveux** : *Lamalou, St-Amand, Luxeuil.*

La Compagnie Française des Eaux minérales naturelles économiques, 18, rue Favart, Paris, Téléph. : 271-84, livre toutes les variété d'eaux minérales en « **Siphons-Bonbonnes** » aux prix de **0 fr. 25** à **0 fr. 30** le litre franco domicile et en bouteilles sur demande — (Province port en plus).

AOUT

Hors-d'œuvre. — Rillettes — Saucissons — Galantines — Purée de jambon — Purée de foie — Mortadelle — Anchois de Norvège — Filets de harengs à l'huile — Harengs

marinés au vin blanc — Truite saumonée — Sardines aux pickles — Saumon fumé — Maatjès.

Viandes. — Bœuf — Mouton — Veau. — « Sel Cérébos ».

Charcuterie cuisinée. — Salade de museau de bœuf — Jambon Olida — Saucisson. — « Moutarde Bornibus » — « Cornichons façon Mère-Marianne ».

Volailles. — Canard — Dinde — Oie — Pigeon — Pintade — Poularde — Poulet.

Gibier. — Coq de bruyère — Gelinotte — Pluvier — Sarcelle.

Poisson de rivière. — Anguille — Brême — Brochet — Carpe — Ombre — Perche — Tanche — Truite de rivière.

Poisson de mer. — Bar — Barbue — Cabillaud — Dorade — Maquereau — Plie — Raie — Sardines — Truite saumonée — Turbot.

Crustacés. — Crabe — Crevettes — Écrevisses.

Légumes. — Artichauts de Bretagne — Aubergines — Carottes rouges courtes et demi-longues — Champignons — Cèpes de Bordeaux — Choux de Milan frisés (hâtifs) — Choux-fleurs — Choux-raves — Echalotes — Estragon — (Haricots verts de toutes sortes) — Haricots à écosser frais — Haricots mange-tout — Courges hâtives — Haricots secs — Lentilles sèches — Melons-cantaloups et autres — Navets longs — Navets-raves — Oseilles — Panais longs et ronds — Poireaux d'été — Pois cassés — Pois de Clamart — Pois gros ridés sucrés — Pois mange-tout — Pommes de terres hâtives (mûres) — Sarriettes annuelles — Tomates.

Conserves de légumes. — Asperges — Macédoines — Jardinière — Salade russe.

Salades. — Chicorée frisée et scarole — Concombres et cornichons — Cresson de fontaine — Laitues et romaines — Pourpier vert et doré (pour salade).

Entremets. — Macédoine de fruits — au kirsch — au champagne — Framboises au kirsch. — « Crème franco-russe à la framboise ».

Entremets légumineux. — Purées de châtaignes — de haricots rouges — de haricots blancs — de lentilles — de pois — Maiséine — Arrow-Root.

Fromages. — Bondon — Coulommiers — Gorgonzola — Gournay — Gruyère — Hollande — Neufchâtel — Parmesan — Pont-l'Evêque — Port-Salut — Mont-Dore — Demi-sel — Comté.

Fruits. — Abricots des environs de Paris — Pêches du Midi — Poires à couteau — Prunes — de mirabelle — de Monsieur violette — Prunes — Pêches — Raisin de toutes provenances.

Divers. — Amandes fraîches — Ananas — Bananes — Cerises — Figues fraîches — Fraises des quatre saisons — Framboises — Groseilles — Noisettes fraîches — Noix — Oranges — Mûres à fruits noirs — pour confitures ou compotes.

Liqueurs. — « **Bénédictine** » — Curaçao — Kummel.

Eaux minérales. — Les eaux minérales de table doivent être choisies selon le tempérament de chacun.

Aux **Goutteux, Graveleux, Rhumatisants**, nous conseillerons les *Eaux de Vittel*, *Saint-Amand*, *Evian*, *Aix-les-Bains*; aux **Artério-scléreux** congestifs : *La Châteline* et *Evian*; aux **Obèses uricémiques** : *Sainte-Marguerite*, *Saint-Amand*; aux **Hépatiques** : *Vichy St-Yorre*; aux **Constipés** (*entérites chroniques*) : *Châtel-Guyon*; enfin, aux **Nerveux** : *Lamalou*, *Saint-Amand*, *Luxeuil*.

La Compagnie Française des Eaux minérales naturelles économiques, 18, rue Favart, Paris, Téléph. : 271-84, livre toutes les variétés d'eaux minérales en « **Siphons-Bonbonnes** » aux prix de **0 fr. 25** à **0 f. 30** le litre franco domicile, et en bouteilles sur demande — (Province, port en plus).

SEPTEMBRE

Hors-d'œuvre. — Rillettes — Saucissons — Galantines — Purée de jambon — Purée de foie — Mortadelle — Anchois aux pickles — Filets de harengs marinés au vin blanc — Rollmops — Truites de rivière à l'huile — Sardines russes — Salade de harengs — Saumon — Huîtres — Moules.

Viande. — Bœuf — Mouton — Veau — Porc. — « Sel Cérébos ».

Charcuterie cuisinée. — Salades de museau de bœuf — Jambon Olida — Saucissons. — « Moutarde Bornibus » — « Cornichons façon Mère Marianne ».

Volailles. — Canard — Dinde — Oie — Pigeon — Pintarde — Poularde — Poulet.

Gibier. — Lièvre — Lapin de garenne — Chevreuil — Perdrix — Caille — Bécasse — Coq de bruyère — Canard sauvage — Courlis — Gelinotte — Pluvier — Sarcelle, etc.

Poisson de rivière. — Anguille — Brême — Brochet — Carpe — Ombre — Perche Tanche — Truite de rivière.

Poisson de mer. — Bar — Cabillaud — Dorade — Éperlan — Plie — Raie — Sole — Truite saumonée.

Crustacés. — Homard — Langouste — Crabe — Crevettes — Écrevisses.

Mollusques. — Escargots — Huîtres — Moules.

Légumes. — Artichauts de Laon — Aubergines — Carottes rouges courtes et demi-longues — Céleri à couper — Champignons de couche — Cèpes et giroles — Choux cabus frisés — Choux-fleurs — Courges hâtives — Haricots verts — Haricots mange-tout — Haricots à écosser frais (blancs et de couleur) — Haricots secs — Navets longs et navets raves — Lentilles sèches — Melons d'eau ou pastèques — Oseille — Poireaux nouveaux — Pois tardifs et ridés sucrés — Pois mange-tout — Pois cassés — Pommes de terre (mûres) — Radis longs et demi-longs — Tomates (de pleine terre).

Conserves de légumes. — Asperges — Macédoines — Jardinières — Salade russe.

Salades. — Chicorée frisée et scarole — Concombres et cornichons — Cresson de fontaine — Laitues pommées et romaines — Pourpier vert et doré — Tomates (de pleine terre).

Entremets. — Pêches à la cardinal — Abricots à la Condé — Ananas en compote — « Crème franco-russe à la framboise ».

Entremets légumineux. — Purées de châtaignes — de haricots rouges — de haricots blancs — de lentilles — de pois — Maiséine — Arrow-Root.

Fromages. — Gruyère — Hollande — Livarot — Parmesan — Pont-l'Evêque — Port-Salut — Maroilles — Olivet — Coulommiers.

Fruits. — Abricots — Pêches du Midi — Brugnons du Midi — Poires à couteau — Pommes — Prunes — Reine-claude — Mirabelle et autres — Raisins noir et blanc — Chasselas de Fontainebleau.

Divers. — Amandes fraîches — Ananas — Bananes — Figues fraîches — Fraises à gros fruits et des quatre saisons — Framboises — Mûres du mûrier — Noisettes et noix nouvelles — Oranges — Mûres des haies pour confitures ou compotes.

Liqueurs. — « **Bénédictine** » — Curaçao — Kummel.

Eaux minérales. — Les eaux minérales de table doivent être choisies selon le tempérament de chacun.



Aux **Goutteux, Graveleux, Rhumatisants,** nous conseillerons les *Eaux de Vittel, St-Amand, Evian, Aix-les-Bains* ; aux **Artério-scléreux** congestifs : *La Châteline et Evian* ; aux **Obèses uricémiques** : *Ste-Marguerite, Saint-Amand*, aux **Hépatiques** : *Vichy-St-Yorre* ; aux **Constipés** (*entérites chroniques*) : *Châtel-Guyon* ; enfin, aux **Nerveux** : *Lamalou, St-Amand, Luxeuil.*

La Compagnie Française des Eaux minérales naturelles économiques, 18, rue Favart, Paris, Téléph. : 271-84, livre toutes les variétés d'eaux minérales en « **Siphons-Bonbonnes** » aux prix de **0** fr. **25** à **0** fr. **30** le litre franco domicile et en bouteilles sur demande — (Province, port en plus).

OCTOBRE

Hors-d'œuvre. — Rillettes — Saucissons — Galantines — Purée de jambon — Purée de foie — Mortadelle — Anchois à l'huile — Caviar — Crevettes — Filets de harengs à l'huile — Harengs salés ou marinés — Huîtres — Moules — Sardines à l'huile — Thon à la tomate.

Viande. Bœuf — Mouton — Veau — Porc — Agneau. — « Sel Cérébos ».

Charcuterie cuisinée. — Andouillettes — Boudins — Escargots — Pieds de porc — Saucisses fraîches — Andouilles de Vire — Mortadelle — Galantines de volaille — de langue — de foie gras — de saumon — de gibier — Saucisses de Strasbourg — de Francfort — Saucissons frais en tranches — Saucissons secs en tranches — Terrine de fois gras — Pâtés de jambon — Jambon Olida — Choucroute garnie. — « Cornichons façon Mère Marianne » — « Moutarde Bornibus ».

Volailles. — Canard — Dinde — Oie — Pigeon — Pintade — Poularde — Poulet.

Gibier. — Lièvre — Lapin de garenne — Chevreuil — Perdrix — Caille — Bécasse — Coq de bruyère — Canard sauvage — Courlis — Gelinotte — Pluvier — Sarcelle, etc.

Poisson de rivière. — Anguille — Barbillon — Brême — Brochet — Carpe — Goujon — Ombre — Perche — Tanche.

Poisson de mer. — Cabillaud — Éperlan — Hareng — Limande — Morue — Plie — Raie — Sole.

Crustacés. — Homard — Langouste.

Mollusques. — Escargots — Huîtres — Moules.

Légumes. — Artichauts de Laon — Aubergines — Carottes rouges courtes, demi-longues et longues — Céleri (en branches) — Céleri-rave — Champignons de couche — Cèpes et giroles — Choux pommés et de Milan frisés d'automne — Choux-fleurs — Courges diverses — Epinards — Haricots verts — Haricots mange-tout — Haricots à écosser frais (blancs et de couleur) — Haricots secs — Lentilles sèches — Melons-cantaloups et autres Navets longs et navets-raves — Oseille — Panais — Poireaux — Pois verts — Pois à gros grai s ridés sucrés — Pois cassés — Pommes de terre de toutes sortes — Potirons et giraumo s — Radis longs et demi-longs (de tous mois) — Radis noirs d'hiver — Raifort (racines) — Salsifis blancs — Salsifis noirs — Tomates.

Conserves de légumes. — C pes — Choucroute — Epinards — Petits pois — Haricots verts — Flageolets — Fonds d'artichauts — Morilles — Tomates en purée — Légumes secs — Asperges.

Salades. — Chicorée frisée et scarole — Chicorée sauvage (barbe de capucin) — Chicorée dite endive — Cresson de fontaine — Laitues pommées diverses — Laitues romaines blondes et vertes — Pissenlits des champs — Tomates.

Entremets — Charlotte aux pommes — Pommes ménagères — Crème au chocolat — « Crème franco-russe vanillée ».

Entremets légumineux. — Purées de châtaignes — de haricots rouges — de haricots blancs — de lentilles — de pois — Maiséine — Arrow-Root.

Fromages. — Brie — Livarot — Parmesan — Pont-l'Evêque — Emmenthal — Roquefort — Hollande — Port-Salut — Camembert — Maroilles — Munster — Olivet — Coulommiers.

Fruits — Pêches tardives de Montreuil — Poires d'automne — Pommes — Prunes — Reine-Claude — Raisins blanc et noir, chasselas, œillade et muscat.

Divers — Amandes — Ananas — Bananes — Figues fraîches — Fraises des quatre saisons — Noisettes nouvelles — Noix fraîches — Oranges.

Liqueurs. — « **Bénédictine** » — Curaçao — Kummel.

Eaux minérales. — Les eaux minérales de table doivent être choisies selon le tempérament de chacun.



Aux **Goutteux, Graveleux. Rhumatisants,** nous conseillerons les *Eaux de Vittel, St-Amand, Evian, Aix-les-Bains*; aux **Artério-scléreux** congestifs : *La Châteline et Evian*; aux **Obèses uricémiques** : *Ste-Marguerite, Saint-Amand*; aux **Hépatiques** : *Vichy-St-Yorre*; aux **Constipés** (*entérites chroniques*): *Châtel-Guyon*; enfin aux **Nerveux** : *Lamalou, St-Amand, Luxeuil.*

La **Compagnie Française des Eaux minérales naturelles économiques**. 18, rue Favart, Paris, Téléph : 271-84, livre toutes les variétés d'eaux minérales en « **Siphons-Bonbonnes** » aux prix de **0** fr. **25** à **0** fr. **30** le litre franco domicile et en bouteilles sur demande — (Province, port en plus).

NOVEMBRE

Hors-d'œuvre. — Rillettes — Saucissons — Galantines — Purée de jambon — Purée de foie — Mortadelle — Anguilles fumées — Caviar — Crevettes — Filets d'anchois au foie gras — Harengs au vin blanc — Soles — Sardines à l'huile ou accommodées — Saumon fumé — Thon aux pickles.

Viande. — Bœuf — Mouton — Veau — Porc — Agneau. — « Sel Cérébos ».

Charcuterie cuisinée. — Andouillettes — Boudins — Escargots — Pieds de porc — Saucisses fraîches — Andouilles de Vire — Mortadelle — Galantines de volaille — de langue — de foie gras — de saumon, de gibier — Saucisses de Strasbourg — de Francfort — Sau-

cissons frais en tranches — Saucissons secs en tranches — Terrine de foie gras — Pâtés de jambon — Jambon Olida — Choucroute garnie. — « Cornichons façon Mère Marianne » — « Moutarde Bornibus ».

Volailles. — Canard — Dinde — Oie — Pigeon — Pintade — Poularde — Poulet.

Gibier. — Lièvre — Lapin de garenne — Chevreuil — Perdrix — Caille — Bécasse — Coq de bruyère — Canard sauvage — Courlis — Gelinotte — Pluvier — Sarcelle, etc.

Poisson de rivière. — Anguille — Barbillon — Brême — Brochet — Carpe — Goujon — Ombre — Perche — Tanche.

Poisson de mer. — Barbue — Cabillaud — Carrelet — Eperlan — Esturgeon — Rouget — Grondin — Hareng — Limande — Merlan — Morue — Plie — Raie — Sole.

Crustacés. — Homard — Langouste.

Mollusques. — Escargots — Huîtres — Moules.

Légumes. — Artichauts verts de Laon (primeurs) — Cardons — Carottes rouges demi-longues et longues — Céleri en branches — Céleri-rave — Champignons (de couche) — Chervis (sorte de salsifis) — Choux de Milan frisés d'automne — Choux de Bruxelles — Choux-fleurs (tardifs) — Choux-navets et choux-raves — Crosnes du Japon — Epinards — Haricots verts — Haricots mange-tout — Haricots à écosser frais — Haricots secs — Lentilles sèches — Navets longs et ronds — Poireaux — Pommes de terre de toutes sortes — Pois cassés — Potirons — Courges et giraumons — Radis ronds et demi-longs (de tous mois) — Radis noirs d'hiver — Salsifis blancs — Truffes.

Conserves de légumes. — Cèpes — Choucroute — Épinards — Petits pois — Haricots verts — Flageolets — Fonds d'artichauts — Morilles — Tomates en purée — Légumes secs — Asperges.

Salades. — Betterave rouge (toute cuite) — Chicorée frisée et scarole — Chicorée dite endive — Cresson de fontaine — Laitues et romaines — Mâches — Pissenlits des champs.

Entremets. — Pommes bonne femme — Pudding Cabinet — Marmelade de pommes — « Crème franco-russe au café ».

Entremets légumineux. — Purée de châtaignes — de haricots rouges — de haricots blancs — de lentilles — de pois — Maiséine — Arrow-Root.

Fromages. — Brie — Livarot — Parmesan — Pont-l'Evêque — Emmenthal — Roquefort — Hollande — Port-Salut — Camembert — Maroilles — Munster — Olivet — Coulommiers.

Fruits. — Pêches de Montreuil et de serre — Poires d'automne — Pommes d'automne — Raisin — Chasselas.

Divers. — Amandes sèches — Ananas — Chataîgnes et marrons (dits de Lyon) — Coings — Figues fraîches — Nèfles — Noisettes et noix nouvelles — Oranges.

Liqueurs. — « **Bénédictine** » — Curaçao — Kummel.

Eaux minérales. — Les eaux minérales de table doivent être choisies selon le tempérament de chacun.



Aux **Goutteux, Graveleux, Rhumatisants,** nous conseillerons les *Eaux de Vittel, St-Amand, Evian, Aix-les-Bains* ; aux **Artério scléreux** congestifs : *La Châteline et Evian* ; aux **Obèses uricémiques** : *Ste-Marguerite, Saint-Amand* : aux **Hépatiques** : *Vichy-St-Yorre* ; aux **Constipés** (*entérites chroniques*) : *Châtel-Guyon* ; enfin aux **Nerveux** : *Lamalou, St-Amand, Luxeuil.*

La Compagnie Française des Eaux minérales naturelles économiques, 18, rue Favart, Paris, Téléph. : 271-81, livre toutes les variétés d'eaux minérales en « **Siphons-Bonbonnes** » aux prix de **0** fr. **25** à **0** fr. **30** le litre franco domicile et en bouteilles sur demande — (Province, port en plus).

DÉCEMBRE

Hors-d'œuvre. — Rillettes — Saucissons — Galantines — Purée de jambon — Jambon Olida — Purée de foie — Mortadelle — Anchois farcis au foie gras — Caviar — Crevettes — Filets de harengs à l'huile — Harengs salés — Homard — Huîtres — Sardines à l'huile ou accommodées — Saumon fumé.

Viande. — Bœuf — Mouton — Veau — Porc — Agneau. — « Sel Cérébos ».

Charcuterie cuisinée. — Andouillettes — Boudins — Escargots — Pieds de porc — Saucisses fraîches — Andouilles de Vire — Jambonneau — Langues de bœuf — Mortadelle —

Galantines de volaille — de langue — de foie gras — de saumon — de gibier — Saucisses de Strasbourg — de Francfort — Saucissons frais en tranches — Saucissons secs en tranches — Terrine de foie gras — Pâtés de jambon — Jambon Olida — Choucroute garnie. — « Cornichons façon Mère Marianne — « Moutarde Bornibus ».

Volaille. — Canard — Dinde — Oie — Pigeon — Pintade — Poularde — Poulet.

Gibier. — Lièvre — Lapin de garenne — Chevreuil — Perdrix — Caille — Bécasse — Coq de bruyère — Canard sauvage — Courlis — Gelinotte — Pluvier — Sarcelle, etc.

Poisson de rivière. — Anguille — Barbillon — Brême — Brochet — Carpe — Goujon — Ombre — Perche — Tanche.

Poisson de mer. — Barbue — Cabillaud — Carrelet — Éperlan — Esturgeon — Rouget — Grondin — Hareng — Limande — Merlan — Morue — Mulet — Plie — Raie — Sole.

Crustacés. — Homard — Langouste.

Mollusques. — Escargots — Huîtres — Moules.

Légumes. — Carottes rouges demi-longues et longues — Céleri en branches — Céleri-rave — Choux cabus pommés — Choux de Milan ou frisés — Choux de Bruxelles — Choux-fleurs (tardifs) — Choux-navets — Crosnes du Japon — Épinards — Haricots secs — Lentilles sèches — Navets longs et ronds — Panais — Pois cassés — Pommes de terre (de toutes sortes) — Potirons et Giraumons — Radis (de couche) — Raifort (racines) — Salsifis blancs — Salsifis noirs — Truffes.

Conserves de légumes. — Cèpes — Choucroute — Epinards — Petits pois — Haricots verts — Flageolets — Fonds d'artichauts — Morilles — Tomates en purée — Légumes secs — Asperges.

Salades. — Betterave à salade (toute cuite) — Chicorée frisée et scarole — Chicorée sauvage (barbe de capucin) — Chicorée dite endive — Cresson de fontaine — Mâches — Pissenlits blancs (forcés) — Raiponce.

Entremets. — Nids de crème aux marrons — Gâteau de riz — Chaussons aux pommes — « Crème franco-russe framboise ».

Entremets légumineux. — Purées de châtaignes — de haricots rouges — de haricots blancs — de lentilles — de pois — Maiséine — Arrow-Root.

Fromages. — Brie — Camembert — Livarot — Parmesan — Emmenthal — Roquefort — Hollande — Port-Salut — Maroilles — Munster — Olivet — Pont-l'Evêque — Coulommiers.

Fruits. — Poires d'automne — Pommes d'automne et d'hiver.

Divers. — Amandes sèches — Bananes — Châtaignes et Marrons — Coings — Dattes — Kabis du Japon — Mandarines — Nèfles — Noisettes et noix.

Liqueurs. — « **Bénédictine** » — Curaçao — Kummel.

Eaux minérales. — Les eaux minérales de table doivent être choisies selon le tempérament de chacun.

Aux **Goutteux, Graveleux, Rhumatisants**, nous conseillerons les *Eaux de Vittel, St-Amand, Evian, Aix-les-Bains* ; aux **Artério-scléreux** congestifs : *La Châteline* et *Evian* ; aux **Obèses uricémiques** : *Ste-Marguerite, Saint-Amand* ; aux **Hépatiques** : *Vichy-St-Yorre* ; aux **Constipés** (*entérites chroniques*) : *Châtel-Guyon* ; enfin aux **Nerveux** : *Lamalou, St-Amand, Luxeuil.*

BOUCHERIE — MORCEAUX A DEMANDER POUR FAIRE :

Bœuf. — Un pot au feu — Gîte à la noix — Culotte — Grosse poitrine.

Un bœuf mode — Pointe de tranche — Aiguillettes — Baronne.

Un roti — Aloyau — Faux-filet — Filet — Rumsteak — Côte de bœuf.

Un tournedos — Filet.

Un chateaubriand — Filet.

Un beefsteak — Filet — Faux-filet — Rumsteak — Entrecôtes.

Du jus — Gîte — Jarret de veau — Pied de veau.

Veau. — Un roti — Carré de veau — Longe — Casi — Culotte.

Un veau braisé — Noix — Sous-Noix de veau.

Un fricandeau — Noix — Sous-Noix de veau.

Une escalope — Noix.

Une paupiette — Noix.

Une blanquette — Tendron et côte seconde.

Un marengo — Tendron et côte seconde.

Mouton. — Un roti — Gigot — Mouton ou pré salé — Selle de Mouton ou pré salé.

Un mouton braisé — Epaule farcie.

— — Noisette — Filet.

Ragout — Epaule et bas carré.

LUNCHS

POUR GRANDES RÉCEPTIONS

Sandwichs au jambon.
Sandwichs au jambon en brioches.
Sandwichs à la laitue.
Sandwichs à la volaille.
Tartines de pain bis.
Petits pains au foie gras.
Cassolettes de homard.
Tartelettes de foie gras.
Mayonnaises de crevettes.
Petit chaud-froid de mauviettes.
Galantine de volaille à la gelée.
Filet de bœuf à la gelée. — Jambon à la gelée.
Petits pains. — Petits gâteaux.
Coupes de fours et de fruits glacés.
Brioches mousseline. — Babas glacés.
Consommé.
Chocolat. — Café noir.
Thé à la crème.
Petites glaces. — Granités variés — Café glacé.
Bishop au champagne.
Fraisette. — Orangeade. — Carafes frappées.
Champagne. — Bordeaux (blanc ou rouge).
Liqueurs. — Punch.
Paniers de fruits avec rubans et fleurs.
Corbeille de fleurs.

POUR PETITES RÉCEPTIONS

Sandwichs au jambon.
— à la laitue.
— pain au foie gras.
Tartines de pain bis.
Cassolettes de homard.
Tartelettes de volaille princesse.
Filets de bœuf à la gelée.
Galantine de volaille à la gelée.
Petits pains. — Petits gâteaux.
Coupes de fours et de fruits glacés.
Brioche mousseline. — Babas glacés.
Consommé.
Chocolat. — Café noir.
Thé à la crème.
Petites glaces variées.
Bishop au champagne.
Café glacé. — Orangeade. — Carafes frappées.
Champagne.
Bordeaux.
Liqueurs. — Punch.
Corbeille de fleurs.

MENUS POUR DINERS

GRANDES RÉCEPTIONS

Potage Crème d'asperges
Barquettes Talleyrand
Saumon à la Nantua

Cuissot de Chevreuil Cumberland
Médaillon de Ris de veau Pompadour

Granit au Lunel

Poulardes truffées
Pavé de Foie gras sur bloc de glace
Salade

Petits pois à la Française
Glace Hollandaise

Corbeilles de Fruits
Desserts

Potage à la Bisque d'écrevisses
Consommé Princesse Alice

Petite Croustade à l'Italienne
Truite saumonée glacée
Cuissot de Marcassin Forestière
Poularde des gourmets
Spoom au Porto
Faisans truffés rôtis
Salade
Pointes d'asperges à la crème
Glace Paulette
Petits Fours
Corbeille de Fruits

MENUS POUR PETITES RÉCEPTIONS

Potage Crème Reine Margot	Potage Lamballe
Rissolles Strasbourgeoises	Petits Friands Périgueux
Bar glacé à la Néva	Filets de Soles Joinville
Filet de Bœuf Renaissance	Jambon Paysanne
Poularde à la d'Albuféra	Poularde rôtie au Cresson
Asperges d'Argenteuil	Artichauts à l'Italienne
Rouennais rôtis sur canapé	Glace Boule de Neige
Salade	Petits Fours et Fruits
Crème aux Avelines	
Petits Fours et Fruits	

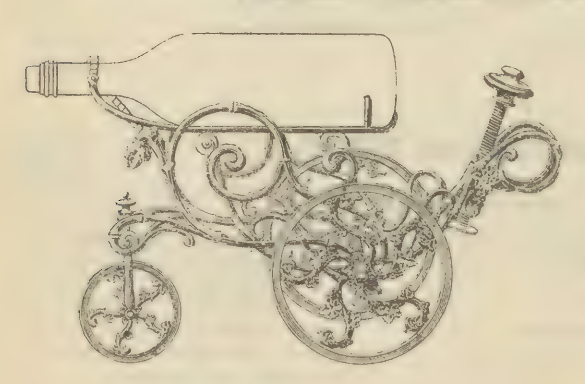
Documents de la Mon **Olida**,
11, rue Drouot, Paris.

SERVICE DES VINS

Au potage : Madère — Marsala — Porto — Xérès — Zucco.

Aux hors-d'œuvre et entrées de poissons.	Au 1er service.	Au rôti.	Aux entremets et à la salade.
Barsac.	Château-Lafitte.	Chambertin.	Ermitage blanc.
Chablis.	Château-Latour.	Clos-Vougeot.	Montrachet.
Château-Yquem.	Château-Margaux.	Corton.	Muscat.
Graves.	Mouton-Rothschild.	Musigny.	Vins du Rhin.
Meursault.	Saint-Emilion.	Nuits.	**Au fromage.**
Pouilly.	Saint-Estèphe.	Pomard.	Vins rouges de Bordeaux ou Bourgogne.
Sauternes.	Saint-Julien.	Romanée.	
Vins du Rhin.	Pontet-Canet.	Volnay.	

Au dessert : Alicante — Chypre — Lacryma-Christi — Malaga. Malvoisie — Muscatel — Porto — Xérès.



Orfèvrerie **N. Cailar, Bayard et Cie.**

Lorsque les vins sont vieux ou déposent, il est bon de coucher les bouteilles sitôt montées de la cave dans un panier *ad hoc*, qui, maintenant celles-ci dans une position horizontale, permet de servir sans secousse.

Température.
- **Vins blancs et mousseux** : servir très frais.
- **Vins rouges de Bourgogne** : servir frais, ne les monter de la cave qu'au dernier moment.
- **Vins rouges de Bordeaux** : monter de la cave quelques heures avant les repas et les placer dans un endroit légèrement chauffé, devant être servis à une température un peu surélevée.
- **Boissons** : servir très frais

Documents de la Mon **Paul Cuvillier et Cie**,
16, rue de la Paix, Paris.

PRÉPARATION DES CONSERVES DANS LES MÉNAGES

Stérilisation des Aliments : Viandes, Légumes, Fruits. — Nous touchons ici à une partie de l'art culinaire à peu près ignorée en France, ce en quoi nous nous distinguons de nos voisins d'Allemagne et de Suisse, chez qui la stérilisation des aliments pour en faire des conserves donne depuis de nombreuses années aux ménagères une aide inappréciable.

Tout le monde connaît le principe des conserves : si on chauffe un liquide quelconque dans un bocal ou bain-marie, le liquide émet des vapeurs qui chassent l'air du bocal ; si à ce moment on peut boucher le bocal avec un couvercle à fermeture en caoutchouc de façon à empêcher la rentrée de l'air, puis si on retire le bocal du bain-marie pour le laisser lentement refroidir, le vide s'établit à l'intérieur du bocal ; la fermeture en caoutchouc devient d'autant plus étanche que la pression atmosphérique agit de tout son poids sur le couvercle. Les aliments placés à l'intérieur du bocal sont ainsi parfaitement à l'abri de l'air et peuvent se conserver à peu près indéfiniment, si la chaleur a tué à l'intérieur les germes de fermentation qui pourraient en amener la décomposition.

Pour plus de clarté décrivons le modèle d'appareil le plus répandu à ce jour, les *stérilisateurs à aliments* du modèle Lepage.

Les bocaux de diverses tailles sont en verre épais, avec un goulot large rodé pour recevoir un couvercle en verre également ; entre les couvercles et le bocal s'interpose une rondelle plate de caoutchouc pur qui assurera plus tard l'étanchéité de la fermeture, quand la pression atmosphérique entrera en jeu. Dès maintenant, nous attirons l'attention sur ces couvercles en verre qui ont permis d'éviter l'emploi du fer-blanc jusqu'ici toujours employé ; ce fer-blanc donnait aux matières grasses un goût bien connu, d'où l'impossibilité de conserver les graisses, les viandes, les pâtés, tout en un mot, sauf les fruits et les légumes.

Ces bocaux varient de forme et de capacité. Pour les légumes et fruits on prend des bocaux étroits de 1/3 de litre jusqu'à 2 litres.

Pour les viandes, les bocaux sont à large ouverture ; pour les pâtés et les matières grasses, ils sont légèrement coniques. Enfin pour le lait et les sirops, ils adoptent la forme de bouteilles.


Stérilisateur à aliments « Lepage »

L'opération de stérilisation est fort simple. Le bocal rempli de l'aliment à stériliser est placé dans une marmite spéciale munie d'un thermomètre et remplie d'eau. Cette marmite porte à l'intérieur un support spécial sur lequel s'appliquent les bocaux ; un ressort maintenu par ce support vient appuyer sur le couvercle de chaque bocal de façon à empêcher la rentrée d'air à chaque instant.

On chauffe. Les bocaux restent dans la marmite le temps suffisant pour la stérilisation, après quoi on les retire à l'aide du support intérieur qui

1re Catégorie : OUVRIERS EXÉCUTANT DES TRAVAUX DE FORCE

EXEMPLE D'ALIMENTATION DÉFECTUEUSE

d'un ouvrier de cette catégorie. (V. L..., 37 ans, maréchal ferrant.)

Pas de repas avant le travail, commencé à 5 heures du matin.

Heures des repas	ALIMENTS					
	Pain	Viande	Soupe	Légumes	Sucre	Boissons alcooliques
8 h. 1/2 matin. .	150 gr.	»	»	»	»	1/2 litre vin rouge.
11 h. matin. . .	»	»	»	»	»	2 absinthes.
12 h. matin . .	150 gr.	100 gr.	»	120 gr.	»	3/4 litre vin rouge, café avec eau-de-vie et rincette.
6 h. 1/2 soir . .	»	»	»	»	»	1 absinthe.
7 h. soir. . . .	100 gr.	100 gr.	1/3 de lit.	70 gr.	»	3/4 litre vin rouge.
Soirée.	»	»	»	»	»	1 litre vin rouge.
Totaux. . .	400 gr.	200 gr.	1/3 de lit.	190 gr.	»	3 litres vin rouge + 150 cc. d'absinthe + 40 cc. d'alcool à 50°.

4.600 calories pour 4 fr. 50.

2e Catégorie : OUVRIERS EXÉCUTANT UN TRAVAIL MODÉRÉ

EXEMPLE D'ALIMENTATION DÉFECTUEUSE

d'un ouvrier de cette catégorie. (G..., 45 ans, ouvrier chapelier.)

Pas de repas avant le travail, commencé à 7 heures du matin.

Heures des repas	ALIMENTS					
	Pain	Viande	Soupe	Légumes	Sucre	Boissons alcooliques
9 h. 1/2 matin. .	100 gr.	25 gr.	»	»	»	1/4 litre de vin.
12 h. matin. . .	150 gr.	100 gr.	»	»	7 gr.	1/2 litre de vin, café avec petits verres.
7 h. 1/2 soir. . .	150 gr.	100 gr.	1/4 de lit.	»	»	1/4 litre de vin.
Totaux. . .	400 gr.	225 gr.	1/4 de lit.	»	7 gr.	1 litre de vin + 50 cc. d'alcool à 50°.

2.406 calories pour 2 fr. 25.

3e Catégorie : EMPLOYÉS SÉDENTAIRES (Commis

EXEMPLE D'ALIMENTATION DÉFECTUEUSE

d'un employé de cette catégorie.

(M..., 39 ans, employé dans un magasin de nouveautés.)

Heures des repas	ALIMENTS					
	Pain	Viande œufs	Soupe	Légumes	Sucre et chocolat	Boissons alcooliques
7 h. matin. . .	50 gr.	»	»	»	25 gr.	»
11 h. 1/2 matin. .	200 gr.	140 gr.	»	»	15 gr.	1 amer, 1/3 litre vin rouge, 1 café avec petit verre.
4 h. soir. . . .	»	150 gr.	»	»	»	»
8 h. soir. . . .	200 gr	220 gr.	1/3 de lit.	80 gr. de pâtes	»	1 amer, 1/3 litre vin rouge, 1 verre liqueur.
Totaux. . .	450 gr.	510 gr.	1/3 de lit.	80 gr.	40 gr.	2/3 litre vin rouge + 80 cc. d'alcool à 50°.

3.200 calories pour 3 fr. 20.

4e Catégorie : OUVRIÈRES PARISIENNES ET EMPLOYÉES

EXEMPLE D'ALIMENTATION DÉFECTUEUSE

d'une ouvrière ou employée de cette catégorie. (L. C..., 16 ans 1/2, plumassière.)

Pas de repas avant le travail.

Heures des repas	ALIMENTS						
	Pain	Viande	Soupe	Légumes	Crudités	Sucre	Boissons alcooliques
12 h. matin. . .	125 gr.	35 gr.	»	80 gr. (radis ou salade)	15 gr. (cornich. vinres)	»	1/8 de litre vin rouge.
8 h. soir. . . .	125 gr.	35 gr.	»	»	»	»	1/8 de litre vin rouge.
Totaux. . .	250 gr.	70 gr.	»	80 gr.	15 gr.	»	1/4 de litre vin rouge.

1.400 calories pour 0 fr. 80.

* Le prix des menus journaliers est calculé, les aliments étant achetés et préparés chez

Enquête sur l'alimentation, par MM. L. Landouzy, professeur ; Henri et Marcel Labbé, chefs de laboratoire

EMPLOYÉS PARISIENS

rationnelle — Types de repas salubres et économiques.

(Charpentiers, Terrassiers, Coltineurs, Débardeurs, Forts de la Halle, Ouvriers du Fer, etc.)

FAUTES CONTRE L'HYGIÈNE ALIMENTAIRE
commises généralement par ces travailleurs

Pas de repas avant le travail du matin.

- **Mangent trop de** : Viande.
- **Ne mangent pas assez de** : Légumes. Pâtes alimentaires. Féculents. Sucre.
- **Boivent** : Beaucoup trop de boissons alcooliq. de toutes sortes.

L'ALIMENTATION JOURNALIÈRE DOIT FOURNIR
à un ouvrier (de taille moyenne et pesant 75 kilogr). appartenant à cette catégorie :

48 calories par kg de poids, soit **3.600 calories**

Les mets divers composant cette ration doivent contenir :

Hydrates de carbone.	525
Graisses	68
Albumines	100
Alcool	80

EXEMPLE D'UN MENU
pour l'alimentation journalière (à Paris salubre et économique d'un ouvrier de cette catégorie.

Aliments	Poids	Prix
Pain	520	0,18
Viande	200	0,50
Légumes frais	200	0,05
Pommes de terre / ou Légumes secs	500 / 150	0,08
Sucre	80	0,06
Lait	300	0,09
Beurre	40	0,12
Fromage	40	0,10
Riz	30	0,02
Fruits	200	0,10
Vin	1 litre	0.40
Café	1 tasse	0,08
Ce menu coûte		1 fr. 78

(Ouvriers d'usines ou d'ateliers mécaniques, Menuisiers, Serruriers, etc.)

FAUTES CONTRE L'HYGIÈNE ALIMENTAIRE
commises généralement par ces travailleurs

Pas de repas avant le travail du matin

- **Mangent trop de** : Viande.
- **Ne mangent pas assez de** : Féculents. Pâtes alimentaires. Soupes. Légumes. Sucre. Mets sucrés.
- **Boivent trop de** : Boissons alcooliq. et surtout de vin.

L'ALIMENTATION JOURNALIÈRE DOIT FOURNIR
à un ouvrier (de taille moyenne et pesant 65 kilogr. appartenant à un de ces corps de métiers :

40 calories par kg de poids, soit **2.600 calories.**

Les mets divers composant cette ration doivent contenir

Hydrates de carbone.	382
Graisses	43
Albumines	85
Alcool	52

EXEMPLE D'UN MENU
pour l'alimentation journalière (à Paris salubre et économique d'un ouvrier de cette catégorie.

Aliments	Poids	Prix
Pain	470	0,165
Viande	150	0,30
Légumes frais	100	0,015
Pommes de terre / ou Légumes secs	300 / 80	0,05
Sucre	37	0,28
Lait	250	0,075
Beurre	25	0,075
Fromage (Hollande, Gruyère)	20	0,048
Riz	15	0,01
Fruits	100	0,05
Vin	3/4 de lit.	0,30
Café	1 tasse	0,08
Ce menu coûte		1 fr. 196

d'administration, Employés de magasin, Garçons de bureau, etc.)

FAUTES CONTRE L'HYGIÈNE ALIMENTAIRE
commises généralement par ces travailleurs

- **Mangent trop de** : Tout principalement Viande et albumine.
- **Ne mangent pas assez de** : Légumes frais. Plats sucrés.
- **Boivent trop de** : Apérifs. Liqueurs.
- **Ne boivent pas assez** : d'Eau pure.

L'ALIMENTATION JOURNALIÈRE DOIT FOURNIR
à un employé de taille moyenne et pesant 60 kilogr.) appartenant à une de ces professions :

35 calories par kg de poids soit **2.100 calories.**

Les mets divers composant cette ration doivent contenir :

Hydrates de carbone.	309
Graisses	38
Albumines	71
Alcool	40

EXEMPLE D'UN MENU
pour l'alimentation journaliere à Paris salubre et économique d'un employé de cette catégorie.

Aliments	Poids	Prix
Pain	370	0,13
Viande	150	0,30
Légumes frais	100	0,015
Pommes de terre / ou Légumes secs	200 / 60	0,05
Sucre	37	0,28
Lait	250	0,075
Beurre	25	0.075
Riz	15	0.01
Fruits	100	0,05
Vin	1/2 litre	0,20
Café	1 tasse	0,08
Ce menu coûte		1 fr. 013

(Couturières, Modistes, Midinettes, Employées d'administration, etc.)

FAUTES CONTRE L'HYGIÈNE ALIMENTAIRE
commises généralement par ces ouvrières ou employées.

Pas de repas avant le travail du matin ou repas négligé.

- **Mangent trop de** : Aliments peu nourrissants ou de Condiments.
  (Salades, Radis, Vinaigrette Cornichons, Crudités, Fruits de mauvaise qualité.)
- **Ne mangent pas assez de** : Tout en général.
  (Pain, Viande, Féculents, Pâtes, Soupes, Mets sucrés.)

L'ALIMENTATION JOURNALIÈRE DOIT FOURNIR
à une ouvrière de taille moyenne et pesant 55 kilog.) appartenant à une de ces professions actives :

38 calories par kg de poids soit **2.090 calories.**

Les mets divers composant cette ration doivent contenir :

Hydrates de carbone.	338
Graisses	41
Albumines	69
Alcool	27

EXEMPLE D'UN MENU
pour l'alimentation journalière à Paris salubre et économique d'une ouvrière de cette catégorie.

Aliments	Poids	Prix
Pain	370	0,13
Viande	125	0,25
Légumes frais	200	0,05
Pommes de terre / ou Légumes secs	300 / 80	0,05
Sucre	40	0,03
Lait	250	0,07
Beurre	30	0,09
Riz	15	0,01
Fruits	100	0,05
Vin	1/3 de lit.	0,14
Café	1 tasse	0.08
Ce menu coûte		0 fr. 96

l'ouvrier : ces mêmes menus pris chez le restaurateur doivent être majorés de 30 0/0 au moins

de la clinique médicale Laennec, « **Masson et Cie**, éditeurs, 120, boulevard Saint-Germain, Paris ».

est muni d'une poignée. En se refroidissant, le vide se produit, et le couvercle de chaque bocal s'applique automatiquement et avec une force invraisemblable sur son siège.

Le bocal est ainsi prêt à se conserver indéfiniment.

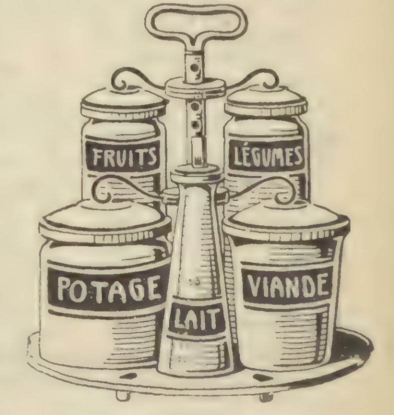
Pour l'ouvrir il suffit de saisir le caoutchouc par un petit appendice dont il est muni et de le tirer horizontalement ; cette manœuvre peut se faire sans effort, après quoi, l'air étant rentré dans le bocal, le couvercle peut se soulever facilement.



Conseils de stérilisation. — A chaque nature d'aliment correspondent un temps rigoureux de séjour dans l'eau de la marmite et une température déterminée, pour obtenir une bonne stérilisation. En voici un court résumé qui ne donne qu'une faible idée de la précision des instructions données dans une brochure spéciale.

Fruits. — Les fruits sont soigneusement nettoyés, lavés, puis mélangés à un sirop (300 gr. par litre d'eau), enfin, stérilisés pendant 20 à 30 minutes à 80; pour les pommes, ce temps peut être porté à 50 minutes.

Légumes. — Ils sont nettoyés, puis échaudés pendant quelques minutes dans l'eau salée bouillante. On en remplit ensuite les bocaux jusqu'aux 2/3 et on y joint 10 gr. de sel par litre d'eau. On stérilise ensuite à 100° pendant 60 à 90 minutes, c'est-à-dire un temps beaucoup plus long que pour les fruits.



Appareil « Lepage ».

67, boul. Haussmann, Paris.

Viandes. — Les viandes sont cuites à point, plutôt un peu moins que nécessaire. On les place en morceaux les unes à côte des autres dans les bocaux jusqu'aux 2/3 de la hauteur. On ajoute un peu de bouillon, sauce et ingrédients, puis on stérilise à 100° pendant 60 à 80 minutes.

Nous ne pouvons donner ici des recettes complètes ; les plus minutieux détails sont donnés dans la brochure spéciale que la maison Lepage délivre gratuitement avec ses appareils, brochure que toute ménagère devrait posséder, pour pouvoir mettre à profit ces précieuses leçons d'expérience que toutes les ménagères allemandes connaissent couramment.

P. B.

Ce que nous devons peser suivant notre âge.

AGE	HOMMES.		FEMMES.	
	Taille.	Poids.	Taille.	Poids.
Années	m. cent.	kilogr.	m. cent.	kilogr.
0	0.50	3.20	0.49	2.91
1	0.70	9.45	0.69	8.79
2	0.79	11 35	0.78	10.67
3	0.86	12 46	0.85	11.79
4	0.93	14.23	0.91	13 00
5	1.00	15.78	0.97	14.36
6	1.04	17.24	1.03	16
7	1.10	19.19	1.08	17.54
8	1.16	20.76	1.14	19.08
9	1.22	22.65	1.19	21.36
10	1.27	24.52	1.25	23 52
11	1.33	27.10	1.30	25 65
12	1.38	29.81	1.35	29 82
13	1.44	34.36	1.40	32.94
14	1.49	38.72	1.45	36.70
15	1.55	43.62	1.50	40.37
16	1.59	49.67	1.53	46.57
17	1.63	52.85	1.55	48.31
18	1.66	57.85	1 56	51.03
19	1.66	57.85	1.56	51.03
20	1.67	60.06	1.57	52.28
22	1.68	62.93	1.58	53.28
30	1.68	63 65	1.58	54.33
40	1.68	63.67	1.58	55.23
50	1.67	63 46	1.54	56.16
60	1 64	61.94	1.52	54.30
70	1.62	59.52	1 51	51 50
80	1.61	57.83	1.51	49 37

CHAPITRE XIV

PETITE COMPTABILITÉ DOMESTIQUE

Le mot *comptabilité* effraie beaucoup de femmes; elles s'imaginent qu'il évoque des difficultés insurmontables, des complications où elles perdraient aisément leurs facultés calculatrices. C'est une erreur qu'il convient de dissiper. La comptabilité domestique n'a aucun rapport avec la comptabilité commerciale. Elle ne demande ni études spéciales ni préparation. Elle est simple, facile, et je dirai indispensable.

Toute femme désireuse de respecter les limites de son budget doit prendre l'habitude d'inscrire chaque soir les dépenses de la journée. C'est le seul moyen de se rendre compte de l'argent qui part et de diminuer les frais sur tel point où ils apparaissent exagérés.

Il ne s'agit pas seulement de noter les dépenses ; il faut le faire avec ordre et apprendre à les classer. Trois catégories distinctes devront être établies. Elles comprennent : *maison*, *ménage*, *toilette* et *divers*. On peut leur adjoindre des sous-divisions appropriées au genre d'existence que

l'on mène, et qui entraîne forcément, d'après les goûts et les obligations de chacun, plus de dépense dans tel ou tel sens.

Sous la rubrique « maison » se placent le loyer, les contributions, l'achat et l'entretien du mobilier, et les frais divers qui se rattachent à l'habitation.

Le « ménage » comprend : la nourriture, les gages des domestiques, l'entretien et la réparation des ustensiles de cuisine, le renouvellement de la vaisselle et les menues dépenses faites chaque jour par le personnel de la maison.

La « toilette » englobe tout ce qui se rapporte aux vêtements, chapeaux, lingerie, bottines, etc.

Les toilettes de *Madame*, de *Monsieur*, des *enfants*, peuvent figurer à des tableaux différents ; mais elles rentrent toutes dans une même rubrique et font partie d'un même groupe.

Le mot « divers » est essentiellement générique. Il se place donc en tête d'une colonne où figurent les dépenses les plus variées.

Les détailler serait impossible. car, je le répète, chaque genre de vie entraîne des chapitres différents.

L'explorateur et le terrien ne peuvent, en effet, comparer leur comptabilité domestique. C'est à nous de savoir comment la diviser, l'établir et en faire la balance selon notre bourse et les exigences de notre position sociale.

Nécessité d'habituer les enfants à inscrire leurs dépenses. — Aussitôt qu'un enfant possède une somme d'argent, si infime soit-elle, on doit l'habituer à se rendre compte de ce qu'il en fait et, pour cela, l'obliger à inscrire journellement ses dépenses. Plus tard, le pli sera pris et, de lui-même, il éprouvera le désir de savoir à quoi passent ses revenus.

Une maîtresse de maison sérieuse doit habituer tout son entourage à noter chaque soir les achats de la journée. C'est en quelque sorte un examen de conscience imposé à tous, un contrôle établi, une règle qui assure à la famille la bonne gestion de ses revenus et la suppression du coulage.

Comment on doit placer son argent. — Il est presque toujours inutile, souvent dangereux, de conserver chez soi beaucoup d'argent. C'est là une fantaisie de gens très riches que n'effraie pas l'éventualité d'un cambriolage ou d'un vol domestique. Les cinq ou six billets de cent francs nécessaires aux dépenses courantes seront, dans le tiroir d'un secrétaire ou d'une commode, une réserve suffisante pour un ménage bourgeois. Le surplus des économies sera mieux en sûreté à la Caisse d'épargne, qui accepte, comme on sait, les dépôts jusqu'à quinze cents francs sur un seul livret, et d'où il est facile de retirer son argent au fur et à mesure des besoins. Ce n'est point question de thésauriser; ce n'est pas l'appât des maigres intérêts qui sert l'Etat, c'est une simple mesure de prudence.

Et l'on agira sagement aussi en faisant suivre le même chemin aux petites gratifications, aux cadeaux, aux récompenses en argent données aux enfants sages, en plaçant ces menues sommes sur des livrets à leurs noms. On leur inculquera ainsi, tout naturellement, d'excellents principes d'économie, de prévoyance pour l'avenir.

Le maximum du dépôt atteint, le livret rempli, distrayez-en le prix de quelques petites valeurs de placement, mais de valeurs de tout repos : de la rente, des titres à lots, des obligations de la Ville de Paris ou autres aussi sûres, et pouvant, en cas de nécessité, être rapidement et aisément réalisés. Ne cherchez pas, ne cherchez jamais les gros intérêts : ils sont chimériques pour de pareilles sommes, et prenez garde d'être dupes.

Par des acquêts successifs, si vous pouvez atteindre la dizaine de mille francs, alors, mais alors seulement, hasardez-vous, prudemment toujours, dans des achats d'actions industrielles, en prenant bien vos renseignements, en vous assurant de la prospérité certaine des affaires auxquelles vous allez vous intéresser. Les actions de grandes compagnies de chemins de fer vous donneront toutes garanties, par exemple. Vous pourrez aussi placer une partie de vos fonds disponibles sur des hypothèques immobilières.

En tous cas, vous ferez sagement en divisant votre petite fortune, dans le cas, surtout, des placements immobiliers. A moins de rencontrer un immeuble important, de valeur indiscutable, multipliez, de préférence, les hypothèques. C'est la sagesse même des nations qui a déconseillé de mettre « tous ses œufs dans le même panier ». N'oubliez pas ce bon avis.

Plus tard encore, si l'occasion favorable se présente, si vous entrevoyez le moyen d'acquérir une maison, de préférence de construction récente et divisée en petits appartements de prix de location peu élevés, saisissez-la. Mais songez que dans le cas où vous deviendriez aussi propriétaire d'une maison à gros loyers, un seul appartement inoccupé dans votre immeuble va vous enlever une proportion notable de vos revenus.

Le jour où vous disposerez au moins de 30.000 francs, — le premier capital, base de votre petite fortune, demeurant, bien entendu, intact, — vous pourrez encore vous intéresser à quelques valeurs donnant de gros bénéfices et présentant un peu un caractère de spéculation. Toutefois, j'y insiste : à aucun prix, si alléchantes que soient les opérations qu'on pourra faire miroiter à vos yeux, à *aucun prix*, dis-je, n'aventurez la réserve. Pensez aux vieux jours ; pensez à la tranquillité de ceux qui vous sont chers : femme, enfants. De la prudence, encore de la prudence. C'est un conseil qu'il ne faut pas se lasser de répéter, jusqu'au rabâchage, si vous voulez, aux petits capitalistes, à quiconque a péniblement, à force de travail et d'ordre, réussi à conquérir la bonne aisance.

Etes-vous d'humeur, de tempérament à spéculer franchement, à « jouer », comme on dit ? — et retenez le mot — ne le faites que sur des valeurs *au comptant*, et encore, demandez, là aussi, plutôt deux conseils qu'un à des guides éprouvés. Et jamais, jamais ne vous aventurez à spéculer à *terme* : ce sont là jeux de « richards » auxquels une perte, toujours possible, n'enlèvera aucun bien-être, ne causera qu'un passager ennui, ou bien jeux d'aventureux et de risque-tout, et jeux fort dangereux, en tout état de cause.

Vous voici donc, comme disent les doux théoriciens du socialisme, devenu un « capitaliste », un « bourgeois ». Vous possédez des titres, des fonds de roulement. Gardez-vous de conserver tout cela chez vous, pour les mêmes raisons de prudence que je vous indiquais au début de ce chapitre. Les établissements de crédit se chargent, vous le savez, de

garder titres et valeurs, dans des coffres-forts qui défient toute mésaventure.

Pourtant, là même, attention ! Divisez encore vos œufs en plusieurs paniers, un peu chez quelque banquier de situation inébranlable et de loyauté éprouvée, le reste entre deux ou trois établissements de crédit.

Deux raisons majeures vous conseillent ce parti sage.

D'abord, parce qu'il n'est jamais réellement possible de connaître, de façon indiscutable, la situation d'une grande maison. La façade, le décor ne prouvent souvent pas grand'chose. Ils ne sont pas tout, du moins. Et qui sait les dessous des opérations, des spéculations qui s'élaborent à l'abri des murailles les plus sculptées, sous les lambris les plus dorés ? Ensuite, d'autre part, en vous confiant à plusieurs maisons, vous aurez du moins le bénéfice de recevoir des unes et des autres des avis différents, des conseils entre lesquels vous pourrez à votre gré choisir pour fixer votre opinion.

Mais, d'autre part, — et c'est en ceci qu'un banquier honnête, de réputation établie, peut être d'un meilleur secours, — il ne faut pas perdre de vue que les grands comptoirs, pourvus d'une clientèle innombrable, dans la masse de laquelle un petit client est perdu, noyé, simple « numéro » de compte courant, ne peuvent témoigner qu'un minimum d'attention au placeur de hasard, de rencontre, qui est entré à leurs guichets attiré par la mirifique réclame. Il leur est indifférent, inconnu : il contribue à accroître d'une quantité minime un chiffre d'affaires que le conseil d'administration a l'ambition d'arrondir chaque année afin d'accroître leur crédit, de faciliter leurs émissions, de spéculer plus avantageusement et plus grandement, c'est tout. Et ce n'est souvent pas assez.

Ajoutez que cette disposition d'esprit des grands dirigeants a sa répercussion sur le personnel subalterne ; que tels agents — pourvus parfois d'ailleurs de connaissances plus ou moins superficielles en matière de finances, — ont eux-mêmes, avant tout, la préoccupation d'augmenter le mouvement de fonds de la succursale à laquelle ils sont attachés, et que la sincérité de leurs opinions, selon que l'affaire dont on leur parle a ce résultat ou va à l'encontre, est souvent assez sujette à caution. Recueillez, ici et là, leurs indications, mais contrôlez-les soigneusement par d'autres.

La lutte est âpre, aujourd'hui, et il faut défendre avec énergie, avec sang-froid, son argent. Avant que de vous lancer dans une aventure, contrebalancez soigneusement le conseil qu'a pu vous donner l'employé de derrière le guichet, par l'avis d'un ami sûr et éclairé. Deux conseils valent mieux qu'un.

Par exemple, beaucoup de petits rentiers ont une tendance — que certains précédents ont pu légitimer — à éconduire, sans examen, les courtiers de passage qui viennent leur faire des offres. Pourquoi tant de parti pris ? Si le courtier représente une maison sérieuse, cotée, s'il apparaît droit d'esprit, raisonnant juste, pourquoi ne pas l'entendre, au moins ? Il vient de la grande ville ; il se meut journellement dans le monde de la finance et des affaires. Il entend beaucoup de choses, et, intelligent, a pu en faire son profit. Qui sait si ce n'est pas de lui que vous recueillerez le conseil utile ? Pas de préventions. Il faut tout écouter, quitte à réfléchir.

Ajouterai-je encore un mot, pour en finir, avec ce qu'on appelle « les

Grands Etablissements » ? Les conditions mêmes dans lequelles la plupart d'entre eux font les affaires, en prélevant des commissions énormes, le chiffre considérable de leurs frais généraux sont pour donner à méditer. Les agences extérieures mêmes auxquelles vous et moi pouvons être appelés à demander conseil ne savent des grandes et souvent chanceuses, opérations qui se traitent au siège, autour du tapis vert, que ce qu'on veut bien ne pas leur laisser ignorer. On leur confie des valeurs à placer. Ils s'acquittent avec zèle de leur tâche sans plus s'inquiéter de ce qu'il en adviendra. Ce sont donc ces titres-là qu'ils écoulent, à tout prix, dussent-ils démonétiser et discréditer les autres, considérés comme concurrents. « Augmenter le chiffre d'affaires ! » C'est la formule qui pour eux résume tout, contient tout, dit tout, qui leur trace leur ligne de conduite

Enfin, méfiez-vous des valeurs que l'on fait coter en Bourse aussitôt terminée leur émission, pour mieux impressionner les acheteurs, et qui, habilement lancées et soutenues, montent, montent, comme un fleuve en temps de crue. Séduit, tenté, vous achetez ; d'autres, en nombre, vous imitent. Et le beau jour où le financier lanceur de l'affaire a écoulé et placé tous ses titres et touché son courtage ; que leur avenir ne l'intéresse plus, vous voyez avec stupeur la cote dégringoler et l'espoir même d'une reprise s'évanouir. Il est trop tard, hélas! Il est un axiome en matière de semblables placements, retenez-le : toute valeur industrielle comporte, en général, des aléas ; ceux qui l'achètent ne le font que dans l'espoir qu'elle leur procurera de gros revenus, ou dans un but de pure spéculation. Si l'occasion vous tente, marchez hardiment dès le début. Puis laissez monter, monter. Attendez la pleine crue, et puis, sans tarder, sans attendre, vendez — seulement dès que vous aurez réalisé le gain auquel vous prétendiez. Mais c'est ici surtout qu'il ne faut pas s'endormir et qu'il importe de suivre la marche des événements, le progrès du placement, saisir, enfin, le moment psychologique.

Et méfiez-vous des conseils d'administration où s'entassent, comme à plaisir, les grands noms, les titres ronflants. Pas trop de princes ! pas trop de comtes ! pas trop de commandeurs ou de grands-croix. Inquiétez-vous plutôt de la moralité, du passé de ces administrateurs chamarrés et bourrés de parchemins, que de leurs dignités ; enquérez-vous des affaires antérieures auxquelles ils furent mêlés, des résultats qu'elles donnèrent, de la façon dont elles vivent ou dont elles sont mortes.

Et pour les cours, voyez la cote officielle — celle-là seule, non une autre.

Paul Bischoff.

Les assurances. — En ces dernières années, on s'est habitué beaucoup à s'assurer sur la vie, à contracter des assurances à terme. La précaution est excellente de tous points. Elle constituera, pour les gens d'ordre peu fortunés, un moyen excellent d'assurer leur avenir et ceux des êtres chers. On ne saurait trop encourager cette pratique, à condition, toujours, que les assurés choisissent intelligemment, soigneusement, leur assurance.

« L'Urbaine-Vie » offre à ses clients de très nombreuses combinaisons en dehors de celles indiquées aux rubriques « Mariage et Dotation des enfants » ; nous ne saurions passer sous silence : « La Rente viagère ».

TABLE D'INTÉRÊTS COMPOSÉS

Première Table.

Pour savoir combien une somme quelconque placée à intérêts composés produira au bout d'un certain nombre d'années, chercher quelle somme produirait 100 francs pendant ce même temps.

Chercher combien de fois 100 est contenu dans la somme totale et multiplier le nombre trouvé par le chiffre qu'indique la table.

Exemple : Que produiront pendant **15** ans **10.000** francs placés à intérêts composés à **4 %** ?

Réponse : **180.10 × 100 = 18.010 fr.**

ANS	2 1/2	3 0/0	3 1/2	4 0/0	4 1/2	5 0/0
1..	102 50	103 »	103 50	104 »	104 50	105 »
2 .	105 06	106 09	107 12	108 16	109 20	110 25
3..	107 69	109 27	110 87	112 49	114 12	115 76
4..	110 38	112 55	114 75	117 »	119 25	121 55
5..	131 14	115 93	118 77	121 66	124 62	127 63
6.	115 97	119 40	122 93	126 53	130 23	134 »
7..	118 87	123 »	127 23	131 59	136 09	140 71
8..	121 84	126 68	131 68	136 86	142 21	147 75
9.	124 89	130 48	136 29	142 33	148 61	155 13
10..	128 »	134 39	141 06	148 02	155 30	162 89
11.	131 20	138 42	146 »	153 95	162 29	171 03
12..	134 49	142 58	151 11	160 10	169 59	179 59
13..	137 85	146 85	156 40	166 51	177 22	188 57
14.	141 30	151 26	161 87	173 17	185 19	198 »
15..	144 83	155 80	167 53	180 10	193 53	207 89
16 .	148 45	160 47	173 40	187 30	202 24	218 29
17..	152 16	165 28	179 47	194 79	211 34	229 20
18..	155 97	170 24	185 75	202 58	220 85	240 66
19..	159 86	175 35	192 25	210 68	230 79	252 69
20	163 86	180 61	198 98	219 11	241 17	265 33
21..	167 96	186 03	205 94	227 88	252 02	278 60
22..	172 16	191 61	213 15	237 »	263 37	292 53
23..	176 46	197 36	220 61	246 47	275 22	307 15
24.	180 87	203 28	228 33	256 33	287 60	322 51
25..	185 39	209 38	236 32	266 58	300 54	338 64
26..	109 02	215 66	244 60	277 25	314 07	355 57
27..	194 79	222 13	253 16	288 34	329 20	373 35
28..	199 65	228 79	262 02	299 87	347 97	392 06
29..	204 04	235 66	271 19	311 87	358 40	411 61
30 .	209 87	242 73	280 68	324 34	374 53	432 19
31.	215 »	250 01	290 50	337 36	391 39	453 89
32 .	220 38	257 51	300 67	350 81	409 »	476 49
33..	225 89	265 23	311 19	364 84	427 40	500 32
34..	231 53	272 19	322 09	379 43	446 64	525 33
35 .	237 32	281 39	333 36	394 61	466 74	551 60

Deuxième Table.

Quelle somme produit 1 franc placé chaque année à intérêt composé ?

Si l'on veut connaître la somme totale produite par des versements opérés chaque année au même taux, on rechercher a la somme produite par un versement annuel d'un franc à intérêts composés

Multiplier alors le nombre par le chiffre de la somme versée chaque année.

Exemple : En plaçant **200** francs tous les ans à **3 %** pendant **25** ans en laissant les intérêts produits porter intérêts, on aura :

37,553 × 200 = 7.510,60.

ANS	2 1/2	3 0/0	3 1 2	4 0 0	4	5 0/0
1.	1 025	1 030	1 035	1 040	1 045	1 050
2..	2 076	2 091	2 106	2 122	2 137	2 153
	3 153	3 184	3 215	3 246	3 278	3 310
4..	4 256	4 309	4 362	4 416	4 471	4 526
5..	5 388	5 468	5 550	5 633	5 717	5 802
6.	6 547	6 662	6 779	6 898	7 019	7 142
7.	7 736	7 892	8 052	8 214	8 380	3 549
8 .	8 955	9 159	9 368	9 583	9 802	10 027
9	10 203	10 464	10 731	11 006	11 288	11 578
10..	11 483	11 808	12 142	12 486	12 841	13 207
11..	12 796	13 192	13 602	14 026	14 464	14 917
12..	14 140	14 618	15 113	15 627	16 160	16 713
13..	15 519	16 080	16 677	17 292	17 932	18 599
14..	16 932	17 599	18 296	19 024	19 784	20 579
15..	18 380	19 157	19 971	20 285	21 719	22 657
16.	19 865	20 762	21 705	22 698	23 742	24 840
17..	21 386	22 414	23 500	24 645	25 855	27 132
18..	22 946	24 117	25 357	26 671	28 064	29 539
19 .	24 545	25 870	27 280	28 778	30 371	32 066
20	26 183	27 676	29 269	30 969	32 783	34 719
21..	27 863	29 537	31 329	33 248	35 303	37 505
22..	29 584	31 4 3	33 460	35 618	37 937	40 430
23 .	30 349	33 426	35 667	38 083	40 689	43 502
24..	33 158	35 459	37 950	40 646	43 565	46 727
25..	35 012	37 553	40 313	43 312	46 571	50 113
26.	36 912	39 710	42 759	36 084	49 711	53 669
27..	38 860	41 931	45 294	48 968	57 992	57 402
28..	40 856	44 218	47 911	51 966	56 423	61 323
29..	42 752	46 577	56 625	55 085	60 007	65 439
30..	45 006	49 004	53 429	58 328	63 757	69 761
31 .	47 155	51 500	56 729	61 701	67 666	74 299
32..	49 356	54 078	59 341	65 210	71 756	79 064
33..	51 615	56 729	62 453	68 858	76 030	84 067
34..	53 927	59 462	65 672	72 652	95 497	89 320
35..	52 306	62 277	79 008	76 599	85 165	94 836

BARÊME

Pour le paiement des salaires

Gagnant par jour	L'OUVRIER TOUCHERA POUR 1/2 j.	1 j	2 j.	3 j.	4 j	5 j.	6 j.	7 j.	8 j.	9 j.	10 j
1 f. »	0 50	1 »	2 »	3 »	4 »	5 »	6 »	7 »	8 »	9 »	10 »
1 25	0 65	1 25	2 50	3 75	5 »	6 25	7 50	8 75	10 »	11 25	12 50
1 50	0 75	1 50	3 »	4 50	6 »	7 50	9 »	10 50	12 »	13 50	15 »
1 60	0 80	1 60	3 20	4 80	6 40	8 »	9 60	11 20	12 80	14 40	16 »
1 70	0 85	1 70	3 40	5 10	6 80	8 50	10 20	11 90	13 60	15 30	17 »
1 75	0 90	1 75	3 50	5 25	7 »	8 75	10 50	12 25	14 »	15 75	17 50
1 80	0 90	1 80	3 60	5 40	7 20	9 »	10 80	12 60	14 40	16 20	18 »
1 90	0 95	1 90	3 80	5 70	7 60	9 50	11 40	13 30	15 20	17 10	19 »
2 »	1 »	2 »	4 »	6 »	8 »	10 »	12 »	14	16 »	18 »	20 »
2 25	1 10	2 25	4 50	6 75	9 »	11 25	13 50	15 75	18 »	20 25	22 50
2 50	1 25	2 50	5 »	7 50	10 »	12 50	15 »	17 50	20 »	22 50	25 »
2 75	1 35	2 75	5 50	8 25	11 »	13 75	16 50	19 25	22 »	24 75	27 50
3 »	1 50	3 »	6 »	9 »	12 »	15 »	18 »	21 »	24 »	27 »	30 »
3 25	1 60	3 25	6 50	9 75	13 »	16 25	19 50	22 75	26 »	29 25	32 50
3 50	1 75	3 50	7 »	10 50	14 »	17 50	21 »	24 50	28 »	31 50	35 »
3 75	1 85	3 75	7 50	11 25	15 »	18 75	22 50	26 25	30 »	33 75	37 50
4 »	2 »	4 »	8 »	12 »	16 »	20 »	24 »	28 »	32 »	36 »	40 »
4 25	2 10	4 25	8 50	12 75	17 »	21 25	25 50	29 75	34 »	38 25	42 50
4 50	2 25	4 50	9 »	13 50	18 »	22 50	27 »	31 50	36 »	40 50	45 »
4 75	2 35	4 75	9 50	14 25	19 »	23 75	28 50	33 25	38 »	42 75	47 50
5 »	2 50	5 »	10 »	15 »	20 »	25 »	30 »	35 »	40 »	45 »	50 »
5 25	2 60	5 25	10 50	15 75	21 »	26 25	31 50	36 75	42 »	47 25	52 50
5 50	2 75	5 50	11	16 50	22 »	27 50	33	38 50	44 »	49 50	55 »
5 75	2 85	5 75	11 50	17 25	23 »	28 75	34 50	40 25	46 »	51 75	57 50
6 »	3 »	6 »	12	18 »	24 »	30 »	36	42 »	48 »	54 »	60 »
6 25	3 10	6 25	12 50	18 75	25 »	31 25	37 50	43 75	50 »	56 25	62 50
6 50	3 25	6 50	13	19 50	26 »	32 50	39	45 50	52 »	58 50	65 »
6 75	3 35	6 75	13 50	20 25	27 »	33 75	40 50	47 25	54 »	60 75	67 50
7 »	3 50	7 »	14	21 »	28 »	35 »	42	49 »	56 »	63 »	70 »
7 50	3 75	7 50	15	22 50	30 »	37 50	45 »	52 50	60 »	67 50	75 »
8 »	4 »	8 »	16 »	24 »	32 »	40 »	48 »	56 »	64 »	72 »	80 »
8 50	4 25	8 50	17 »	25 50	34 »	42 50	51 »	59 50	68 »	76 50	85 »
9 »	4 50	9 »	18 »	27 »	36 »	45 »	54 »	63 »	72 »	81 »	90 »
9 50	4 75	9 50	19 »	28 50	38 »	47 50	57 »	66 50	76 »	85 50	95 »
10 »	5 »	10 »	20 »	30 »	40 »	50 »	60 »	70 »	80 »	90 »	100 »

Si l'heure est à

Il est dû pour	0 f. 30	0 f. 35	0 f. 40	0 f. 45	0 f 50	0 f. 55	0 f. 60	0 f 65	0 f. 70	0 f 75	0 f 80	0 f. 85	0 f 90	0 f 95	1 fr.
1 h	0 30	0 35	0 40	0 45	0 50	0 55	0 60	0 65	0 70	0 75	0 80	0 85	0 90	0 95	1 »
2	0 60	0 70	0 80	0 90	1 »	1 10	1 20	1 30	1 40	1 50	1 60	1 70	1 80	1 90	2 »
3	0 90	1 05	1 20	1 35	1 50	1 65	1 80	1 95	2 10	2 25	2 40	2 55	2 70	2 85	3 »
4	1 20	1 40	1 60	1 80	2 »	2 20	2 40	2 60	2 80	3 »	3 20	3 40	3 60	3 80	4 »
5	1 50	1 75	2 »	2 25	2 50	2 75	3 »	3 25	3 50	3 75	4 »	4 25	4 50	4 75	5 »
6	1 80	2 10	2 40	2 70	3 »	3 30	3 60	3 90	4 20	4 50	4 80	5 10	5 40	5 70	6 »
7	2 10	2 45	2 80	3 15	3 50	3 85	4 20	4 55	4 99	5 25	5 60	5 95	6 30	6 65	7 »
8	2 40	2 80	3 20	3 60	4 »	4 40	4 80	5 20	5 0	6 »	6 40	6 80	7 20	7 60	8 »
9	2 70	3 15	3 60	4 05	4 50	4 95	5 40	5 85	6 30	6 75	7 20	7 65	8 10	8 55	9 »
10	3 »	3 50	4 »	4 50	5 »	5 50	6 »	6 50	7 »	7 50	8 »	8 50	9 »	9 50	10 »
15	4 50	5 25	6 »	6 75	7 50	8 25	9 »	9 75	10 50	11 25	12 »	12 75	13 50	14 25	15 »
20	6 »	7 »	8 »	9 »	10 »	11 »	12 »	13 »	14 »	15 »	16 »	17 »	18 »	19 »	20 »
30	9 »	10 50	12 »	13 50	15 »	16 50	18 »	19 50	21 »	22 50	24 »	25 50	27 »	28 50	30 »
40	12 »	14 »	16 »	18 »	20 »	22 »	24 »	26 »	28 »	30 »	32 »	34 »	36 »	38 »	40 »
50	15 »	17 50	20 »	22 50	25 »	27 50	30 »	32 50	35 »	37 50	40 »	42 50	45 »	47 50	50 »
60	18 »	21 »	24 »	27 »	30 »	33 »	36 »	39 »	42 »	45 »	48 »	51 »	54 »	57 »	60 »
70	21 »	24 50	28 »	31 50	35 »	38 50	42 »	45 50	49 »	52 50	56 »	59 50	63 »	66 50	70 »
80	24 »	28 »	32 »	36 »	40 »	44 »	48 »	52 »	56 »	60 »	64 »	68 »	72 »	76 »	80 »
90	27 »	31 50	36 »	40 50	45 »	49 50	54 »	55 50	63 »	67 50	72 »	76 50	81 »	85 50	90 »
100	30 »	35 »	40 »	45 »	50 »	55 »	60 »	65 »	70 »	75 »	80 »	85 »	90 »	95 »	100 »

Le bien-être dans la vieillesse. — Lorsque après une vie de travail, le père a doté ses enfants et fait face à toutes les exigences de la vie, il lui reste parfois de bien petites rentes. Or, la vieillesse a des exigences ; elle réclame des soins, un bien-être et un confort dont les jeunes n'ont pas besoin.

Il faut donc s'ingénier pour augmenter le revenu et ce n'est pas toujours chose facile. Dans ce cas où l'on ne se doit plus qu'à soi-même après avoir assuré le bonheur des siens, le meilleur système est encore la « rente viagère ».

« L'Urbaine-Vie » offre au public toutes les facilités possibles et toute la sécurité désirable pour la constitution des rentes viagères.

La seule pièce à produire est l'acte de naissance du rentier. Les rentiers venant en personne toucher leurs arrérages sont dispensés de fournir un certificat de vie et les arrérages sont payables sans frais ni retenue, au jour de l'échéance. Le service des rentes viagères est garanti par le capital et les réserves de la Compagnie, s'élevant à fr. 140.000.000, et placés en rentes sur l'État, en obligations garanties par l'État, ou en immeubles. Le rentier est assuré de l'absolue discrétion de la Compagnie.

Enfin en s'adressant à « l'Urbaine-Vie », qui est un être collectif, le rentier n'a pas à craindre que sa mort soit désirée, comme elle le serait s'il avait traité avec un simple particulier.

A l'homme ou à la femme âgés, elle permet une vie douce, exempte de toute préoccupation d'argent ; c'est donc le repos, la sécurité et le bien-être.

C'est surtout, je le redis une dernière fois, c'est surtout en matière d'argent que « prudence est mère de sûreté ».

P. B.

CHAPITRE XV

LES DISTRACTIONS DU HOME

Savoir créer dans son intérieur des attractions suffisantes pour y retenir et y attacher le père et les enfants est pour la femme une mission toute de tact et de tendresse. Elle doit deviner ou prévoir leurs goûts, au besoin les faire naître, car l'oisiveté devient bien vite de l'ennui et elle ne délasse pas, comme on pourrait le croire, des travaux de la journée.

Les distractions prises en famille ont un double charme, car elles permettent un laisser-aller qui devient du bien être après certaines fatigues et, en même temps, elles groupent autour d'une idée, d'un projet ou d'une action des êtres liés par une similitude de goûts, de pensées et de sentiments qui déterminent la plus complète intimité. La jeune fille qui se marie, et qui, par conséquent, est appelée à se créer un intérieur, doit faire une large place aux distractions du *home* et ne jamais admettre dès les débuts de sa vie de ménage qu'on aille chercher au dehors des

plaisirs en somme moins attrayants que ceux que l'on peut prendre chez soi.

Si elle agissait autrement, et qu'un désir immodéré de distractions bruyantes la poussât à entraîner son mari hors de l'intérieur, elle en recueillerait bien vite les tristes conséquences, car l'homme, habitué aux sorties journalières, ne saurait ensuite y renoncer et la femme, souvent retenue au logis par les indispositions fréquentes qui sont la conséquence de son organisme, ferait l'apprentissage d'une solitude qu'elle aurait elle-même créée par sa légèreté et son étourderie.

Un autre écueil serait de croire que l'amour suffit à embellir l'intimité conjugale. Certes, au début du mariage, il est, en effet, tout-puissant, et les jeunes époux trouvent en eux des ressources suffisantes pour n'avoir recours à aucun adjuvant ; mais l'habitude, si ce n'est la lassitude, succède bientôt à ces épanchements continuels et il devient nécessaire de les assaisonner d'une certaine somme de distractions variées. Il serait même sage, de la part de la jeune femme, de ne pas attendre que le besoin s'en fasse sentir et d'organiser, dès les premiers jours, des sortes d'*intermèdes* à la symphonie sentimentale, qui durerait ainsi plus longtemps.

La nécessité de retenir l'homme dans l'intérieur est d'autant plus grande que, selon toute probabilité, des enfants vont naître. Ces enfants, qui appartiennent également au père et à la mère, doivent être élevés entre eux deux si l'on veut que l'équilibre de la famille ne soit pas rompu. Or, si le jeune mari a déjà pris l'habitude de chercher au dehors des distractions, il fuira d'autant plus l'intérieur quand des marmots bruyants y mettront la note parfois discordante de leurs cris et de leurs pleurs. C'est donc avant leur venue qu'il faut que l'homme trouve dans le *home* des attractions suffisantes pour l'y attacher.

L'habitude une fois prise, il ne songera plus à s'en éloigner et, de cette façon, il ne pourra se dérober à ses devoirs de père.

Les habitudes prises au début du mariage ont une répercussion sur toute la vie. Supposons en effet que, malgré ses efforts, la jeune femme ne puisse arracher son mari à certaines habitudes extérieures. Que va-t-il se produire? Les fils de ce père insouciant, si ce n'est coupable, n'auront pas plus tôt atteint l'adolescence qu'ils songeront, eux aussi, à s'envoler hors du nid. Ils seront imbus de cette idée fausse, puisée au sein même de la famille, que la femme *seule* est faite pour le foyer. De là naîtront des querelles et des luttes incessantes, car la mère s'efforcera vainement de les y retenir, et le père, effrayé de les voir suivre son exemple, voudra, lui aussi, imposer son autorité.

Mais l'autorité, lorsqu'elle n'est pas appuyée sur l'exemple, ressemble toujours à de la tyrannie et elle excite à la révolte plutôt qu'elle ne convainc. Dans le cas contraire, quand le père et la mère ont su faire du foyer le cœur de la famille, nous voyons les enfants y grandir heureux, s'y grouper plus tard, et y rester toute leur vie étroitement attachés.

Ceci, c'est en grande partie l'œuvre de la femme. Elle est l'âme de ce *home* où doit se concentrer l'intérêt général et la joie de tous...

Pour réussir dans son entreprise, il faut qu'elle possède deux qualités et une vertu. Les qualités sont : l'énergie et l'intelligence ; la vertu, c'est la patience. Etre patiente, c'est être forte, et être forte, c'est triompher.

L'énergie lui est nécessaire pour dominer certains malaises, certaines fatigues qui entraînent à des habitudes de paresse et enlèvent au caractère une partie de sa gaieté. Or, il faut être gaie !... L'homme a horreur de la tristesse comme il a horreur des larmes, et la femme qui s'imagine le retenir par des scènes habilement machinées a vite fait de s'apercevoir de son erreur. Un visage souriant, une tenue correcte, des manières affables et une grande égalité de caractère, voilà le résumé des qualités qui dérivent de l'énergie et sont indispensables pour retenir son mari. L'intelligence doit nous aider à deviner ses goûts, ses penchants, voire même ses petits vices, afin de les satisfaire dans une mesure raisonnable. Tout vaut mieux que de l'écarter de soi par une sévérité exagérée et une intolérance qui n'est autre chose que de l'autocratie. Le mari, qui devine très bien les efforts que nous faisons pour lui rendre la vie agréable, finit par nous en savoir gré et son égoïsme masculin s'accommode bien vite des petits soins dont nous l'entourons. Il en prend l'habitude, et, dès lors, il est à jamais conquis.

L'enfant qui grandit dans cet intérieur, entre le père et la mère, reçoit facilement l'empreinte de leurs vertus ou de leurs vices, et c'est pour lui souvent que le père cherche à s'améliorer. Il devient son camarade, son confident : la confiance s'établit entre parents et enfants, l'union se cimente entre les époux, et à l'heure où l'amour fuit, faisant place à une affection plus sérieuse, les bases de la famille sont jetées, et l'on peut bâtir dessus un bonheur durable, joyeux et vrai, qui n'ira pas chercher au loin les plaisirs frelatés qui n'ont d'attirance que pour les âmes malades, les cerveaux en fusion ou les cœurs corrompus.

La musique. — La musique est une charmeuse ; on dit qu'elle adoucit les mœurs, on pourrait ajouter qu'elle égaie l'intérieur, l'anime, le peuple de visions charmantes, car sous son influence l'imagination prend son essor, s'envole loin des réalités décevantes de l'existence et cherche plus haut et plus loin la réalisation d'un idéal que chacun porte en soi.

Une jeune femme doit bien se garder, après son mariage, de renoncer à la musique. Pour peu que son mari ait des goûts artistiques, il appréciera son talent, aimera à l'entendre, parfois à l'accompagner, et leurs soirées se passeront dans l'intime délassement du bien-être vibrant et voluptueux que crée la musique.

Le piano est toujours l'instrument préféré. Le joli piano à queue modernisé, élégant, coquet, d'un bois assorti à l'ensemble de l'ameublement, donne au salon un air de vie. Il attire sur ses touches d'ivoire les jolis doigts blancs qui vont le faire vibrer Il préside aux fêtes et reste en même temps l'ami et le confident de la solitude à deux, cette solitude exquise où se complaît un jeune ménage. Sa place est la première parmi les distractions du *home*, et on ne doit jamais l'oublier dans le budget de l'ameublement.

Les personnes qui ne sont pas musiciennes elles-mêmes, l'ont pour leurs amies, leurs parents ; il charme les soirées d'intimité où chacun se dépense pour l'agrément général et où la musique met sa note si prenante et si attractive.

Dans un milieu où se rencontrent plusieurs musiciens, on peut orga-

niser de la musique d'ensemble. Le violon, le chant et le piano se marient délicieusement, et dans certaines familles, passionnées de musique, la mère et les enfants donnent de véritables concerts en unissant ainsi leurs triples talents. La voix est un don. C'est l'instrument naturel et délicieux mis au service d'un art. Chanter, c'est charmer, car même les profanes goûtent une belle voix. C'est pourquoi on doit travailler avec zèle et persévérance pour peu que l'on se sente des facultés vocales. Voix d'homme, voix de femme, voix d'enfant, il ne faut en négliger aucune. La mère de famille doit surveiller l'organe chez ses enfants et le cultiver avec prudence, car tout excès peut causer des ravages. Plus tard, dans la tiède moiteur du *home*, la voix de la femme, du mari, de la mère, devient une distraction exquise qui berce et repose.



La mère et les enfants donnent de véritables concerts.

La « Machine parlante ». — On peut presque dire que la Machine parlante dérive de la musique, puisqu'elle enregistre des sons et les rend à volonté. Si elle manque d'âme, puisqu'elle ne met rien d'elle dans ce qu'elle nous donne et emprunte à d'autres leurs créations, elle est un admirable enregistreur de vie et sait la répandre. Voyez quel rôle elle joue le soir dans le *home* où, la journée finie, chacun cherche à se distraire. Posée au milieu de la table, elle groupe autour d'elle la famille entière. Les petits d'abord qui se pressent et s'écrasent pour mieux entendre, puis les grands, ceux qui redeviennent enfants au contact des petits. Le père, la mère, la grande sœur, que sais-je ? Et l'on écoute !... L'on écoute encore, charmé, car la voix sort de la trompe sonore, vibrante, si naturelle que l'on jurerait qu'un personnage invisible est là qui nous parle et nous amuse. Ce sont tour à tour des acteurs connus qui débitent pour nous seuls des tirades célèbres Et l'on reconnaît la voix, on devine le geste ; on se passionne pour tel ou tel chanteur, tel ou tel diseur. Puis

ce sont des morceaux de musique, des marches qui nous entraînent, des réminiscences qui nous passionnent. L'heure coule brève auprès de la « Machine parlante » et, quand il faut s'arracher à son inépuisable verve, les petits répètent navrés : « Encore, encore ! Papa, fais-la parler encore. » Et, tout en l'emprisonnant dans son écrin, le père répond : « Non, c'est assez pour ce soir » ; mais il pense tout bas que les petits ont raison et qu'on l'entendrait ainsi longtemps si la raison ne commandait le repos. « La Machine parlante » pourrait donc s'appeler aussi la machine des familles, tant elle rend de services à la campagne où elle apporte le répertoire varié de ses chansons, et à la ville, durant les longues soirées d'hiver. La « Machine parlante » N. Saint-Germain, dont la sonorité est admirable, « joue » les disques de toute dimension et se remonte en marche ; son bras acoustique dernier perfectionnement permet de placer le pavillon sonore dans n'importe quelle direction sans déplacer l'appareil. Ce sont là des avantages considérables sur tout ce qui s'est fait à ce jour.



La « Machine parlante ».

N. Saint-Germain, 29, rue des Archives, Paris.

Le billard. — Le « jeu de billard », si répandu aujourd'hui, a des racines infiniment lointaines, bien qu'il ne soit officiellement mentionné dans les manuscrits que vers le XVe siècle. Il apparaît, rudimentaire et compliqué, 400 ans avant l'ère chrétienne et depuis lors, toujours en honneur, il va s'améliorant jusqu'à atteindre de nos jours *l'à peu près* de la perfection.

Ses parrains historiques. — Ses origines sont nobles et remontent à Cléopâtre. Il serait difficile de suivre dès cette époque la filière des joueurs illustres, mais on peut citer dans la suite : Elisabeth d'Angleterre, Philippe de France, le pape Clément V, Louis XI, Louis XIV qui fit plus pour la vogue du jeu de billard que tous ses devanciers, Marie, reine d'Ecosse, Louis XV et sa cour. Enfin nombre d'autres personnages historiques dont il serait trop long d'énumérer les noms. Marie-Antoinette aimait ce jeu avec passion ; elle avait fait aménager une salle de billard au Petit-Trianon et jouait avec une queue célèbre faite d'une seule dent d'éléphant et dont la crosse était ornée de pierreries. L'histoire raconte que M. de Vaudreuil eut la maladresse de casser en deux cette belle queue de billard et que la reine ne put le lui pardonner. De ce jour, sa fortune déclina, et toute la cour attribua sa disgrâce à ce malheureux accident. De nos jours

encore, le billard a dans les cours de brillants adeptes. La reine mère d'Espagne est une de ses ferventes et son fils, le jeune roi, passe pour un amateur de première force.

Notre époque de démocratie a vulgarisé tous les jeux réservés autrefois aux classes nobles, et tandis qu'au XVIe siècle on comptait à Paris 120 billards, on en trouve aujourd'hui non seulement dans toute maison bourgeoise confortablement installée, mais encore dans les hôtels, les cafés, et même chez les marchands de vin où se forment des groupes qui se réunissent chaque soir et se délassent, en jouant, des travaux et des préoccupations de la journée. De belles intelligences ont donné l'exemple, et tout près de nous, nous trouvons parmi les fidèles du billard des noms célèbres qui continuent la brillante phalange de ses fanatiques. Jules Grévy, le président Carnot, Alexandre Dumas fils, Carolus Duran, Halévy, Meilhac, Louis Veuillot, et plus récemment Legouvé, furent des joueurs hors pair. Je ne parle pas des professionnels qui sont légion et dont des feuilles spéciales redisent chaque jour les exploits. Ils continuent des traditions célèbres et contribuent à donner au jeu de billard l'éclat et la vogue dont il jouit aujourd'hui.



Billard « Empire ».

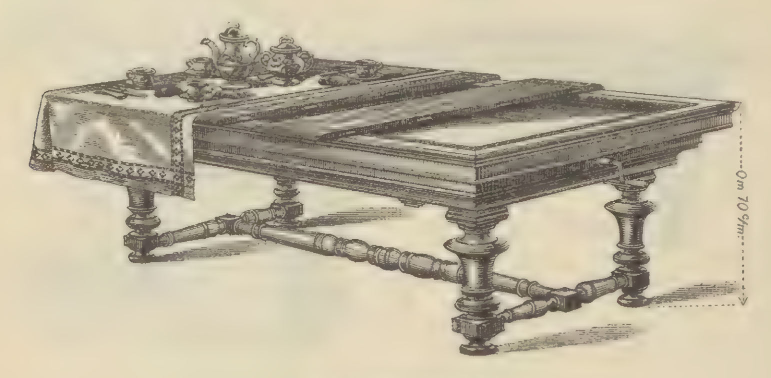
Document de la Maison **Hénin** aîné,
5, rue Dupetit-Thouars, Paris.

Effets physiologiques du billard. — Non seulement le billard est un sport essentiellement hygiénique, mais encore il peut aider au traitement de certaines affections spéciales dont il combat les effets et enraye les progrès. C'est ainsi que Fagon, le médecin de Louis XIV, le lui ordonna pour faciliter ses digestions. Le roi était en effet goutteux et diabétique, et ces deux maladies se trouvent fort bien de l'exercice modéré qu'entraîne le jeu. Au point de vue hygiénique, le billard est le sport par excellence. Il oblige ses fervents à un exercice physique doux et prolongé qui active le jeu des muscles et favorise la circulation du sang. Tout le monde ne peut pas jouer au foot-ball ou au tennis, mais tout le monde peut jouer au billard.

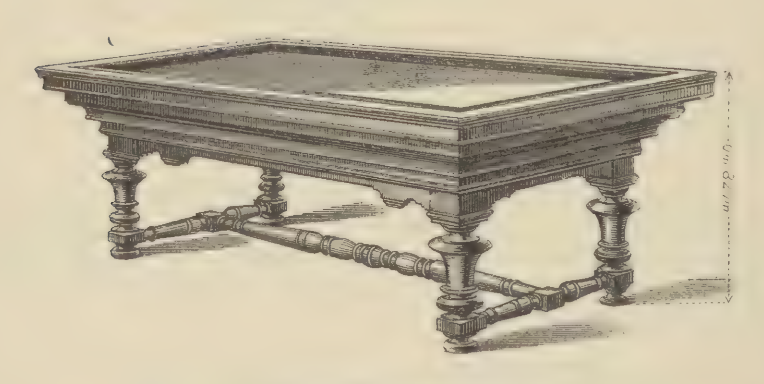
Les vieillards font, sans s'en douter et sans fatigue, un nombre respectable de kilomètres autour de son tapis vert. Les enfants y dépensent leur besoin de locomotion, tout en s'exerçant à un jeu d'adresse qui demande en même temps de la réflexion et de l'intelligence.

Enfin, la femme elle-même y trouve aujourd'hui un délassement à ses travaux d'aiguille et à ses préoccupations d'intérieur.

Elle devient de plus en plus dans les jeux la camarade de l'homme et sa conquête définitive par ce « sport idéal » n'est pas la moindre parmi celles dont il s'enorgueillit. Au point de vue nerveux, le billard affirme des propriétés calmantes extrêmement précieuses. Il exerce sur le système une action sédative bien curieuse qui le fait rechercher par les personnes en butte aux préoccupations de l'existence, aux soucis de la vie, comme par celles que des travaux absorbants dépriment et anémient. À ces divers



La « Table-billard ».



La « Table-billard » découverte.

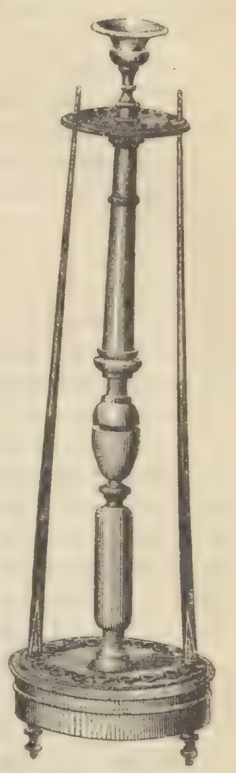
Document de la Maison **Hénin** aîné,
5, rue Dupetit-Thouars, Paris.

titres, le billard est le délassement favori du financier, de l'homme de lettres, du bureaucrate. L'ouvrier lui-même, après une journée de labeur, se délasse autour du billard, et c'est pourquoi ce meuble tient une telle place dans l'existence moderne.

Sans parler des matchs qui se disputent journellement, nous voyons se multiplier les académies de billard, qui ne sont en somme autre chose que la formation de groupes d'amateurs qui se retrouvent chaque jour réunis dans un même local.

Au point de vue familial, le billard est une des distractions les plus attractives et les plus salutaires à installer dans le *home*.

Après les repas, il entraîne l'homme à prendre un exercice essentiellement hygiénique et digestif, alors qu'il a souvent une tendance à s'asseoir et à s'assoupir sous l'influence de la digestion. A la campagne, il est une précieuse ressource pour occuper agréablement les journées et les soirées d'hiver. Le père et les enfants se distraient ensemble, et la mère elle-même, ou la jeune fille, leur sert volontiers de partenaire. Les femmes, avec leur tact si fin et le délié de leurs mouvements, arrivent à acquérir une jolie force et le billard ne perd rien à mettre ainsi en présence des adversaires de sexe différent. Il en résulte une sorte de galanterie dans l'antagonisme qui ajoute à l'intérêt du jeu une petite pointe de piquant qui n'est pas sans attrait.


Faisceau pour queues de billards.

Moyen pratique d'avoir un billard chez soi. — Il est admis que, pour s'offrir un billard à domicile, il faut posséder un local de grande dimension et beaucoup de familles s'effraient de consacrer ainsi à ce meuble la pièce la plus importante de leur maison. Grâce à une invention datant de quelques années, le billard se prête aujourd'hui aux exigences de la vie moderne et l'exiguité d'un appartement n'est plus un obstacle à son installation.

La « *Table-billard* » de la maison Hénin aîné est en effet un meuble ingénieux et pratique que l'on place dans la salle à manger et qui sert à la fois pour deux usages Il suffit, lorsque l'on veut faire usage du billard, d'enlever les tablettes-allonges la recouvrant, et à l'aide d'un mécanisme très simple tout le plateau du billard se remonte de 0.12 cm. sans perdre du niveau et de sa précision Les bandes du billard restent fixes et sont vissées dans l'ardoise, ce qui le rend absolument silencieux. Une femme intelligente doit tenir essentiellement à la présence d'un billard dans son intérieur, car c'est un prétexte à des réunions intimes. Le mari sortira moins s'il a chez lui un moyen de se distraire et d'attirer ses amis. Il n'ira pas chercher dans une salle de café, empestée et malsaine. ce qu'il a sous la main. La femme elle-même devra s'exercer afin de pouvoir lui servir de partenaire et. très jeunes, on initiera les enfants à un jeu que nos grands ancêtres qualifiaient de jeu « honnête et d'adresse ».

Il mérite toujours ces deux qualificatifs, et c'est pourquoi il a fait son chemin et se trouve aujourd'hui partout, depuis le château où il trône dans de vastes dimensions, jusque chez l'artisan, où il apparaît après le repas quand la table sous laquelle il se dérobe a fini d'être utile.

PAUL BISCHOFF.

La graphologie. — A côté des distractions bruyantes, tout au moins gaies, qui plaisent par le mouvement et la vie qu'elles mettent dans l'intérieur, se placent des occupations intéressantes qui, pour certains, ont un grand attrait.

La graphologie doit être citée comme une étude passionnante et sérieuse à la fois.

Etude du caractère par l'écriture. — On peut classer les gens qui ne profitent pas des bienfaits de la graphologie en trois catégories :

1° Ceux qui ne la connaissent pas ;

2° Ceux qui n'y croient pas ;

3° Ceux qui l'assimilent aux sciences occultes et la croient inséparable de la cartomancie, de la chiromancie, etc...

Les premiers ont besoin d'apprendre à la connaître, c'est à quoi les graphologues tendent tous les jours, et j'ose espérer que nous y arriverons en répandant nos théories, en multipliant les conférences, les analyses, etc.

Ceux qui n'y croient pas : s'ils sont de parti pris, inutile de chercher à les convaincre ; s'ils sont de bonne foi, je leur poserai cette simple question : Avez-vous étudié les bases de la graphologie, en connaissez-vous les principes ? Avez-vous remarqué que toutes nos règles reposent sur des mouvements naturels et indiscutables ? Si vous n'avez jamais eu d'explications sérieuses sur la graphologie, pourquoi refusez-vous d'y croire ?

Restent ceux qui assimilent l'étude du caractère par l'écriture aux sciences divinatoires quand elle est simplement une science d'observation. Ils ne sont pas tout à fait dans leur tort. En effet, nombre de cartomanciennes, chiromanciennes et somnambules s'intitulant graphologues, gagnent de l'argent et beaucoup d'argent même, parce qu'elles exploitent la crédulité publique et ne craignent pas de répondre à des questions telles que celles-ci : « Mon mariage réussira-t-il ? Serai-je riche un jour ? » Comment voulez-vous que l'écriture qui découvre les qualités, défauts et tendances d'une personne puisse vous dire ce que l'avenir réserve à cette même personne ? Cela est impossible, je le déclare hautement, et la science graphologique ne fera aucun progrès tant qu'elle sera exploitée de cette façon. La graphologie ne prédit donc pas l'avenir, elle nous apprend à connaître notre semblable pour l'estimer ou nous en défier, et c'est déjà beaucoup.

Mais, me direz-vous, sur quelles bases repose votre science merveilleuse ? Je vais essayer de vous en faire connaître quelques-unes.

Que fait un avare dans la vie journalière ? Il entasse sou par sou, pièce par pièce ; de cela chacun est absolument convaincu ! Eh bien ! en écrivant il agit de même, il serre ses lettres les unes contre les autres, il ne perd pas un atome de papier, il économise sur tout (fig. 31-32).

Le prodigue, au contraire, espace ses mots, ses lettres ; il met quelquefois deux mots dans une ligne, gâchant son papier comme il gâche sa vie privée (fig. 34-35).

Vous arrive-t-il parfois d'être triste, découragé, malade ? oui, n'est-ce

pas ; regardez alors votre écriture, elle ne suit plus la ligne droite, elle descend visiblement (fig. 3-4) comme si, le courage vous manquant, vous n'aviez même plus la force de tenir votre plume.

Au contraire, éprouvez-vous un moment d'entrain, de gaieté, de bonheur, de croyance en la réussite, alors votre écriture monte (fig. 1), elle s'élève avec vous dans le domaine de l'espérance, elle suit votre désir de monter.

Jetez les yeux sur l'exemple ci-contre. Voici quatre personnes qui ont eu les mêmes modèles d'écriture dans leur enfance ; mais leur nature, totalement différente, a repris le dessus vers l'âge de vingt ans et a transformé leur graphisme suivant les tempéraments de chacune d'elles.

La première, imagination exaltée, caractère fougueux, a l'écriture vive, à grands jambages ; la deuxième, calme, pondérée, a l'écriture calme, régulière, sans écarts de plume. La quatrième, grossière, sensuelle, a l'écriture commune et pâteuse ; quel contraste avec la troisième, jeune personne délicate, idéaliste, qui a l'écriture fine et immatérielle !

Et toutes nos règles graphologiques s'expliquent d'une manière aussi simple et naturelle, prouvant que le cerveau, seul moteur de toute la machine

humaine, dirige les moindres mouvements de la main et rend ainsi les qualités, défauts, aptitudes, passions, etc.

Pour faire un bon graphologue, il faut être observateur et avoir beaucoup pratiqué ; en effet, certaines règles graphologiques se contrarient, il faut savoir les combiner et en tirer des déductions logiques.

Souvent l'état de santé ou l'état d'esprit momentané influent sur l'écriture ; aussi demandons-nous, autant que possible, plusieurs documents écrits à différentes époques et toujours avec la signature qui a pour nous une importance capitale ; cependant, à la rigueur, un seul document d'écriture bien naturelle peut suffire.

Puisque vous admettez avec moi que le cerveau guide la main qui trace l'écriture, vous admettez aussi que lorsqu'on connait les mobiles qui font agir le cerveau on est bien prêt de connaître l'homme. Passons donc ensemble à l'utilité de la graphologie.

Je m'adresse ici aux pères et aux mères qui ont des filles à marier.

Vous allez, lorsque votre chère enfant atteindra sa vingtième année, songer à lui choisir un maître. Cette idée vous fait trembler. Quel sera ce maître ? Vous vous promettez de l'étudier, de vous renseigner à son sujet et de ne lui donner votre fille qu'à bon escient. Oui, mais vous savez comme moi que le jeune homme qui vient faire sa cour est aussi peu lui-même que possible ; il cache avec soin ses défauts, et vous croyez souvent donner votre fille à un ange de douceur et de bonté quand, au contraire, la violence de son caractère et son égoïsme préparent à la pauvre enfant une triste existence ; heureux encore serez-vous si certains vices impossibles à supporter, ou certaines maladies visibles dans l'écriture ne forcent la jeune femme à recourir à la séparation ou au divorce. Si vous aviez consulté la graphologie, vous auriez certes évité ce ou ces malheurs à votre enfant.

L'étude du caractère par l'écriture est, dans certains cas, absolument catégorique.

Voici entre autres exemples une écriture (fig. 175) qui réunit tout ce qu'une jeune fille peut désirer dans un mari, douceur, franchise, qualités du cœur, énergie.

Par contre, j'hésiterais à recommander l'auteur de l'écriture du cliché (fig. 189) atteint d'une maladie difficile à guérir.

Outre cette question du mariage, que j'appellerai capitale, il y a mille circonstances où la graphologie est utile : relations amicales, mondaines ou commerciales. Ainsi la femme du monde peut être renseignée sur la moralité de ses invités ; les banquiers, commerçants et industriels ne seraient ils pas plus tranquilles de confier à d'honnêtes gens leurs intérêts et leurs capitaux ? On ne pense souvent à se défier d'un associé ou d'un employé que lorsqu'il a abusé de votre confiance.

fig. 189

Qui de nous n'a pas apprécié le poète quand il nous dit : « Un ami véritable est un bienfait des dieux » ? Eh bien, la graphologie nous fait distinguer le vrai du faux ami, et cela sans souffrances ni brisements de cœur.

Je n'en finirais pas s'il fallait vous énumérer tous les cas dans lesquels la graphologie est utile; ces cas se produisent toutes les fois qu'il est nécessaire de connaître son semblable, et nous pourrions dire que cela arrive journellement.

La graphologie, étant une science toute d'observation, exige de longues années d'étude, c'est pourquoi le but que je me suis proposé dans cet article est d'abord de faire connaître cette science merveilleuse et son utilité, et ensuite de mettre ceux qui me liront à même de profiter d'une expérience de quinze années.

Les Anglais, les Allemands, les Américains, moins avancés mais plus pratiques que nous, emploient depuis longtemps l'analyse de l'écriture; ne leur laissons pas à eux seuls les fruits d'une science née en France avec l'abbé Michon et qui, d'ici peu, forcera toutes les portes.

ALBERT DE ROCHETAL,
Directeur de la « Revue Graphologique ».

Consultation graphologique, 5 fr., et par correspondance. 52, rue Notre-Dame-de Lorette, Paris.

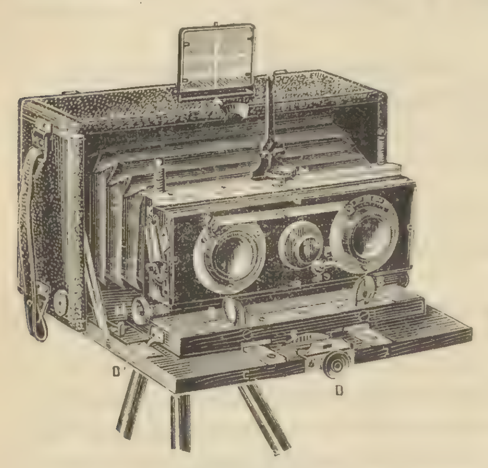
La broderie. — Les attributions naturelles de la femme la portent à rechercher dans l'intérieur des occupations utiles, en même temps qu'agréables. De tout temps, l'ouvrage manuel a été pour elle une distraction. La mode semble aujourd'hui favoriser le goût des travaux de broderie en en garnissant à profusion le linge et les dessous et en l'utilisant de la façon la plus artistique pour les costumes d'été. Les napperons, nappes à thé, chemins de table et coussins se font aujourd'hui ajourés de broderies et de dentelles, et l'on obtient par ce mélange des effets ravissants.

La dentelle. — Jamais, depuis bien des années, la dentelle n'avait fait parler d'elle comme elle le fait aujourd'hui. Elle a ses journaux spéciaux, ses fervents attitrés parmi les artistes, et son renom, rajeuni, court d'un bout à l'autre du monde. Les femmes aiment la dentelle. Ce chiffon léger et fragile, qui coûte des prix fous, est bien fait pour leur plaire. Beaucoup ne se contentent pas de l'acheter, elles la font, et rien n'est charmant comme des doigts de femmes, légers et agiles, occupés à remuer les fuseaux qui semblent voler sous leur impulsion. La jeune fille qui fait de la dentelle aime à s'en parer. Elle en orne son trousseau, quand elle le fait elle-même, ce qui est un utile et agréable passe-temps. Elle s'en sert pour ses robes, et aussi pour la maison dont elle enjolive le linge. La poésie de la dentelle reste éternelle comme celle des villes qui la virent naître, et l'on peut songer tout en remuant les fuseaux, à Bruges la Morte ou à Venise la Belle.

La photographie. — Parmi les arts d'agréments les plus absorbants comme aussi les plus intéressants, se place aujourd'hui la photographie. Elle est tellement entrée dans nos mœurs qu'elle fait partie de notre existence, s'insinue dans les intérieurs, viole les intimités, s'étale partout, audacieuse et artistique, et sollicite l'amateur qui voit en elle la possibilité de fixer à jamais certaines scènes et certains visages dans l'album des souvenirs.

Dans la vie à la campagne, dans l'existence des petites villes, désœuvrée et monotone, la photographie est une inépuisable ressource, et il n'est pas jusqu'aux femmes et aux enfants qui ne la cultivent avec passion.

Elle a l'avantage d'offrir à l'amateur un champ illimité ; elle développe le sentiment artistique et peut, un jour ou l'autre, devenir pour ceux qui la pratiquent une ressource pécuniaire. Pas un journal aujourd'hui qui n'ait ses reporters photographes ; pas un littérateur qui n'illustre ses œuvres ; pas un événement sportif ou autre qui n'offre à des milliers d'objectifs l'intérêt de ses découvertes.



« La Folding-Eclair. »
Document de la Maison **H. Reeb**, 14. rue Jouffroy, Paris

La première chose à faire lorsqu'on veut se livrer à l'art de la photographie, c'est de se procurer un bon appareil. L'appareil, c'est quelquefois tout le talent du photographe.

Le choix d'un appareil est chose délicate. — Avant de se décider, il faut savoir à quel genre de photographie on veut s'adonner et dans quel format on veut travailler.

Le prix de l'appareil n'est rien en comparaison des dépenses qui suivent en produits de tous genres (plaques, papiers, etc.). Par conséquent, on doit choisir le plus petit format compatible avec ses exigences.

L'expérience démontre que l'amateur qui a débuté par l'épreuve simple sur papier ne se contente pas de ce genre de photographie, mais que son ambition le porte rapidement à chercher de nouvelles satisfactions dans la projection et surtout la stéréoscopie. Aussi est-il sage, comme appareil de début, de choisir un appareil universel qui permette de faire tout : épreuve simple sur papier, projection et épreuve stéréoscopique, quitte à acheter plus tard un appareil de grand format (13 × 18 ou 18 × 24) si le besoin s'en fait sentir. Comme appareil universel, la « Folding-Eclair » de H. Reeb est l'appareil le mieux étudié et le plus sérieusement établi, tout en étant d'un prix abordable. C'est celui que nous conseillons à quiconque veut faire de la photographie non seulement son passe-temps favori, mais encore son instrument d'étude et de réalisation artistique.

La « Folding-Eclair » 7 × 15, en effet, en raison *de son format* ; *de ses objectifs* achromatiques, symétriques, rectilignes, aplanétiques, de longueur focale appropriée ; *de son obturateur* à vitesses variables, s'armant sans démasquer la plaque, faisant l'instantané et la pose rapide, à temps ou prolongée, au doigt ou à la poire ; *de son viseur* à décentrement parallèle à celui des objectifs, etc., etc... permet d'aborder dans les conditions les plus favorables, c'est-à-dire sans perte ni déchet, et les plus conformes aux règles de l'esthétique, les quatre genres les plus pratiqués, c'est-à-dire : *la stéréoscopie* en vraie grandeur 7 × 11 (format adopté par le Congrès),

la vue de projection 7 × 7 (Congrès), *l'épreuve simple* 7 × 7,5 susceptible d'être agrandie en tous formats, et *l'épreuve panoramique* 7 × 15. Le même appareil se fait avec obturateur de plaques ; il est destiné spécialement aux personnes qui possèdent déjà des objectifs et veulent les monter sur la « Folding-Eclair » 7 × 15. Bien qu'établie pour être vendue sans objectifs, la maison la livre avec des objectifs de marque quelconque.

Nous voilà donc fixées, mes chères lectrices, sur le choix de l'appareil. Reste maintenant la question des produits.

Du choix des produits. — Le nombre des amateurs qui s'attardent encore à préparer eux-mêmes leurs bains de développement, virage, etc., diminue chaque jour. Au prix où sont vendus ces bains aujourd'hui tout préparés il n'y a aucun avantage, au contraire, à les faire soi-même.

Il faut donner la préférence aux produits de marque anciennement connue, et ceux qui réunissent au plus haut degré les garanties exigées sont les produits de la marque H. R. du chimiste H. Reeb. Ces produits ont d'ailleurs le grand avantage de se conserver parfaitement et de servir jusqu'à épuisement.

Sans entrer dans les détails, nous vous conseillons, cependant, les produits suivants qui sont en quelque sorte obligatoires :

1° Deux révélateurs suffiront pour toutes espèces de développements, négatifs ou positifs, instantanés ou posés, sur verre ou sur papier, tons noirs ou tons chauds, etc. : le *Révélateur Eclair et le Météore A* ;

2° Un renforçateur, *le Roburol*, pour renforcer les clichés qui seraient trop légers ;

3° Un virage-fixateur, le *Fixo-Viro*, pour virer les épreuves sur papier citrate de marque quelconque.

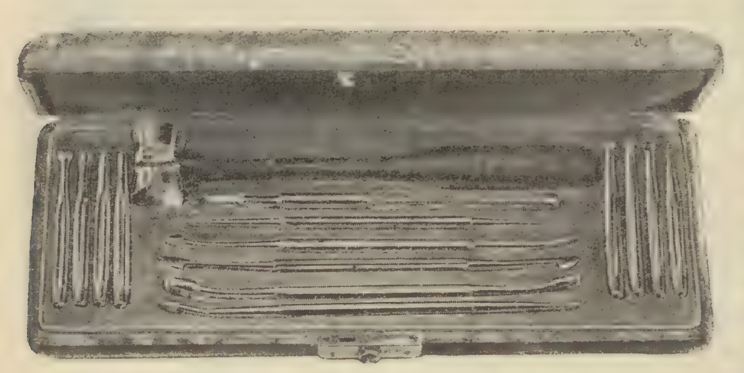
D'autres produits ne seront certes pas inutiles, mais nous n'avons voulu mentionner ici que les plus indispensables, laissant à chacun le soin de compléter la série selon son expérience personnelle. En suivant nos conseils, on réduira ses insuccès au strict minimum et l'élève photographe évitera en même temps ces premières déconvenues qui accompagnent souvent un début et peuvent décourager ceux qui n'ont pas encore la vertu de persévérance.

La peinture. — La peinture est un art très personnel, elle absorbe, isole, mais donne des satisfactions intimes. Il y a la grande peinture, celle qui conduit à la gloire ou vous laisse en chemin, et la petite peinture sans ambition, jolie tout de même, utile, agréable à regarder, amusante à faire. C'est celle-là, en somme, qui rentre dans les distractions du *home*. La jeune fille qui peint des fleurs se passionne facilement pour tel bouquet dont l'arrangement artistique tente son pinceau. Elle peint elle-même ses éventails, boîte à mouchoirs, boîte à gants, que sais-je encore ? Mille riens charmants se décorent avec le pinceau et mettent dans la maison une note élégante. L'étude du portrait tente certaines femmes. Elles s'y adonnent avec passion et tous les ans le salon enregistre des noms nouveaux, ainsi

que des succès. Mais l'art féminin par excellence est certainement le pastel. Il demande une légèreté de touche, une grâce dans le détail, une délicatesse dans le coloris qui le classent ainsi que l'aquarelle parmi les arts où excellent les femmes. La peinture absorbe, captive et retient au logis, et l'atelier du peintre devient souvent le salon préféré de la famille.

L'art du cuir et du métal. — Parmi les travaux d'art que la femme peut faire et qui deviennent une occupation intéressante et une distraction précieuse pour les heures d'ennui se place en première ligne : « l'art du cuir et du métal ».

Il n'en est pas en effet qui offre plus de ressources à l'imagination, plus de variété dans la conception d'une œuvre et son exécution sans études préalables, sans connaissances spéciales, la femme, la jeune fille peuvent arriver à produire de véritables travaux d'art en suivant les indications du « professeur Boutillier » et en employant son outillage. En effet, la bonne exécution des travaux tient essentiellement à l'outillage. C'est lui qui permet de faire et d'obtenir sur le cuir et le métal tous les effets et genres multiples susceptibles d'être créés par l'amateur ou le professionnel. Il serait trop long de donner ici la description des objets charmants dus à « l'art du cuir et du métal ». Certaines femmes y excellent et se livrent à la plus haute fantaisie, donnant libre cours à leur goût personnel et à leur penchant pour tel ou tel genre de travail. C'est ainsi qu'elles font des panneaux pour meubles, des boîtes à gants, à mouchoirs, des couvertures de livre, coffre à bois, corbeille de mariage, buvard, portefeuille, objets d'utilité élégante.



Outillage complet du « Professeur Boutillier ».

Document de la Maison **Henri Picard et Cie**, 131, boulevard Sébastopol, Paris.

Quatorze outils sont nécessaires pour la bonne exécution des différents effets à obtenir :

Six outils principaux : l'inciseur tranchet — l'ouvreur à deux pointes — le modeleur à deux faces — le limeur à deux faces — le boutoir et molette à mater — le sertisseur universel pour doublements parallèles.

A ces outils principaux viennent s'adjoindre quatre ciselets : le planeur rond — le cerneur triangulaire isocèle — le cerneur rectangulaire — le ciselet et modeleur.

Puis quatre outils de fantaisie qui permettent de planer, d'unifier les fonds et de faire des décors composés de petits éléments. Ces quatre cise-

lets sonts : le perleur minuscule — le ciselet triangle — le ciselet carré — l'étoile à cinq branches avec pointe au centre.

Ces différents outils sont réunis dans un écrin dont nous donnons ci-contre le modèle, et ils servent à faire : le cuir incisé — le cuir ciselé — le cuir sous-incisé — le cuir modelé sur repoussé — le cuir mosaïqué — le cuir martelé — le cuir découpé et ajouré — le cuir gravé — le cuir pointogravé — le cuir incrusté — le cuir brodé.

Il ne faut pas s'effrayer de la diversité des travaux offerts à notre choix. En réalité, ils dérivent l'un de l'autre et se lient en même temps. Savoir exécuter une seule des méthodes ci-dessus, c'est être bien près de les connaître toutes. Elles offrent d'ailleurs un tel attrait que la femme qui s'adonne à l'art du cuir et du métal ne tarde pas à en découvrir elle-même toutes les ressources.

Il faut éviter cependant d'accumuler tous les genres de travaux sur un même cuir, car ce serait nuire à la composition et à l'effet. Cet art si délicat et qui semble si moderne est au contraire des plus anciens. C'est ainsi que les manuscrits du moyen âge donnent toutes les explications de la mosaïque sur cuir. Les Mexicains font des cuirs découpés absolument remarquables. Mais c'est encore le cuir brodé qui permet de se livrer à la plus haute fantaisie. Le goût de l'artiste y crée la variété et la richesse en faisant valoir les couleurs et les combinaisons multiples des fils de soie, d'or et d'argent. En un mot, le travail sur cuir est essentiellement un travail artistique mis à la portée de tous et dont les résultats s'utilisent merveilleusement dans l'ensemble du mobilier et des bibelots qui l'accompagnent.

La pyrogravure. — La pyrogravure est un travail relativement facile qui donne des résultats étonnants.

Elle permet de dessiner et de graver sans études préalables. Toute femme adroite, toute jeune fille ayant du goût, peut en tirer parti pour orner sa chambre, son armoire à linge, son coffre à bijoux, etc.

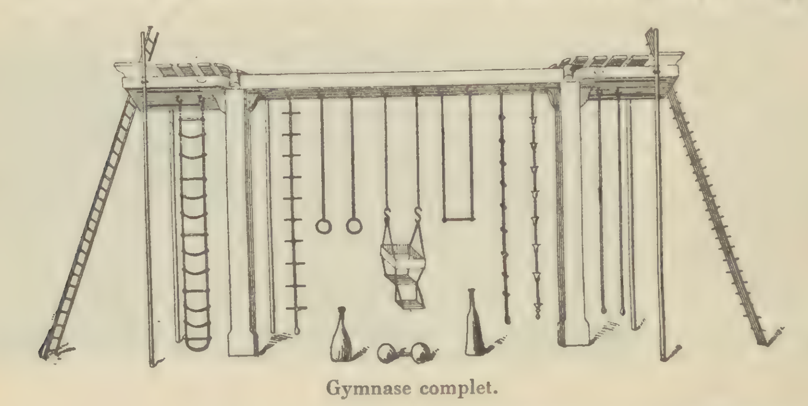
On peut, avec la pyrogravure, exécuter directement sur bois un dessin quelconque, décalqué au crayon ou tracé d'un premier jet sans plus de difficultés qu'on en éprouve à écrire sur du papier. On obtient par ce mode de travail, qui a un caractère propre, des panneaux ou tableaux artistiques d'un aspect très particulier, et il offre à ceux qui s'y adonnent un champ de travail illimité. En somme, la pyrogravure s'obtient en promenant une pointe en platine creuse et incandescente sur du bois, de la corne ou du cuir. Elle brûle la substance et laisse des traits creusés avec plus ou moins de force, selon la rapidité imprimée à la pointe. L'art du cloutage est le complément de la pyrogravure, et de leur mélange naissent des compositions artistiques remarquables.

V[tesse] DE VALD'HOR.

CHAPITRE XXVI

LES SPORTS

La gymnastique des enfants. — De 9 à 12 ans, l'enfant doit faire de la gymnastique, mais une gymnastique appropriée, convenant à ses forces et à ses aptitudes. Trop violente, elle pourrait amener des accidents ; trop anodine, elle ne donnerait pas de résultats. Ce qu'il faut combattre chez l'enfant, c'est une tendance à se tenir courbé, à arrondir son dos et ses épaules au détriment de la poitrine. La bonne tenue doit être exigée par les parents



Gymnase complet.

Document de la Mon **Bardou-Clerc**, Boulevard Sébastopol, 12, Paris.

ou les professeurs, et en dehors des heures de classe où il demeure forcément penché sur son cahier. On doit l'habituer à porter la tête droite, les épaules en arrière, porter la colonne vertébrale redressée et la poitrine bombée.

Pour obtenir de l'enfant qu'il garde continuellement cette attitude, il ne suffit pas de l'y engager simplement ou de la lui imposer, il faut arriver à la lui donner tout naturellement par une série d'exercices raisonnés. Ces exercices seront faits le matin, ou pendant les intermèdes des classes ou autres occupations. Ils ont l'avantage d'assouplir les articulations, d'activer la circulation du sang, de fortifier les muscles, de réchauffer en hiver et de faire naître l'énergie. Voici un court résumé des mouvements à faire :

Les bras. — Les élever tendus en avant, en haut, de côté. Répéter ce mouvement plusieurs fois sans avancer la ceinture.

Les jambes. — Placer les mains sur les hanches, élever une jambe en avant, puis de côté, enfin en arrière. La tenir bien étendue. La jambe gauche d'abord, et la droite ensuite.

Comme suite à cet exercice, s'élever sur la pointe des pieds, fléchir les jambes tout en conservant le corps droit et se redresser lentement.

Le tronc. — Mettre de nouveau les mains sur les hanches, puis fléchir le tronc en avant, se redresser et le fléchir en arrière. Le fléchir ensuite latéralement à droite et à gauche. On peut encore placer les mains à la nuque, appuyer les doigts à la base du crâne et recommencer les mouvements des jambes et du tronc en tenant les coudes bien écartés.

Sauts. — Le saut à la corde est un bon exercice pour les enfants. Il remue le sang et en active la circulation. Il se pratique sur place ou en marchant. C'est une excellente gymnastique d'hiver.

Courses. — L'enfant doit courir, il satisfait ainsi son besoin de mouvement. Le cerceau est un excellent moyen de l'y obliger. Il peut y jouer seul dans les jardins ou parcs fermés au public ou en accompagnant ses parents dans les promenades peu fréquentées.

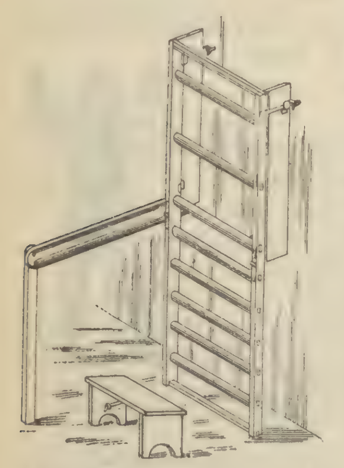
La suspension. — La méthode de la suspension dans la gymnastique des enfants est une des plus utiles à leur développement. Voici comment elle se pratique :



1° On se suspend par les mains à une barre placée à hauteur de poitrine, le corps incliné et tendu, les pieds sur le sol. 2° On se suspend à une barre au-dessus de la tête de façon que les pieds ne reposent plus sur le sol. 3° On fait les mêmes exercices que ci-dessus. Ensuite on élève une jambe tendue en avant, le plus haut possible, et l'autre à tour de rôle.

Muscles abdominaux. — Pour réaliser les mouvements nécessaires aux muscles abdominaux, voici comment on procède :

On s'accroche les pieds à une barre à 15 ou 20 centimètres au-dessus du sol, ou, à défaut, au rebord d'un meuble en s'asseyant sur un petit tabouret. On place les mains sur les hanches et l'on se renverse deux ou trois fois en arrière, lentement, et sans que la tête touche le sol. On se relève ensuite très lentement et l'on se rassied. On peut répéter ce même exercice en plaçant les mains derrière la tête à la nuque.



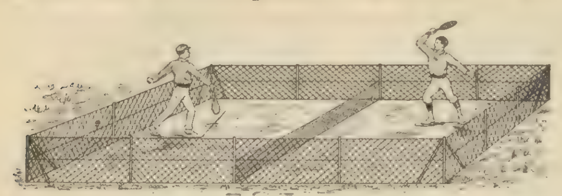
« Gymnase Suédois chez soi ».

Mme Bardou-Clerc.

Gymnastique de la jeune fille. — De 13 à 16 ans, la fillette se développe, s'épanouit, devient la jeune fille. On doit l'y aider en secondant la nature, et la gymnastique de chambre est à ce point de vue un puissant auxiliaire. Tous les exercices précédemment décrits pour les enfants lui sont favorables, mais on doit y adjoindre les sports suivants :

Tennis. — L'après-midi — une heure par jour. L'installation d'un jeu de tennis est toujours une grosse affaire, car selon la façon dont elle est comprise, les joueurs se déclarent satisfaits ou non, et les parties offrent un intérêt plus ou moins empoignant. Tout le monde sait que pour jouer au tennis,

il faut une surface plane soigneusement passée au rouleau, et, autant que possible, abritée du soleil et du vent. En dehors de cela, il est nécessaire d'entourer d'un grillage ce « champ de manœuvres », afin d'en déterminer les limites et d'arrêter les balles lancées au ras du sol. Mais il faut éviter le grillage raide, aux aspérités dangereuses, qui peut occasionner de sérieux accidents. On fait aujourd'hui des grillages en fils de fer souples se prêtant à tous les à-coups et n'offrant aucun des dangers du fil de fer ordinaire. Il suffit d'indiquer l'espace dont on dispose et les mesures exactes pour recevoir une barrière idéale que l'on pourrait croire faite en tulle de fer, tant sa souplesse et sa légèreté sont grandes.



Grillage en fil de fer souple.

Maison L. Pelletier,
12, boulevard Poissonnière, Paris.

Bicyclette. — Le matin avant le déjeuner de midi — allure modérée, 12 à 15 kilomètres — elle donne le sang-froid, l'équilibre et fait agir les membres inférieurs qu'elle fortifie, favorise la circulation, l'appétit.

Marche. — Les jours où il n'est pas facile de faire de la bicyclette marcher une heure à allure assez rapide. Organiser des jeux comportant des temps de course.

Natation. — Apprendre à nager, leçons dans une piscine ou une rivière ; commencer de 12 à 13 ans.

Les danses. — Apprendre les danses en usage et les pratiquer dans des salles bien aérées (fenêtres ouvertes pendant la bonne saison), éviter les courants d'air étant au repos.

En dehors des sports, les exercices à l'exerciseur élastique « Le Français » peuvent être exécutés utilement par la femme. Elle doit éviter d'abuser de ceux qui développent les biceps et les triceps. Pendant certaines périodes, les jeunes filles et femmes doivent s'abstenir de tout exercice violent et s'en tenir à la marche, qui permet de prendre l'air tout en donnant à l'organisme le mouvement nécessaire. Pour que la gymnastique de chambre ait sa valeur totale et agisse dans des conditions parfaites, elle doit être faite le matin après la douche et suivie d'une friction à l'eau de Cologne. Bien entendu, les exercices doivent être faits sans corset et accompagnés de larges respirations entre chaque mouvement.



Exerciseur
« Le Français ».

Extension de la colonne vertébrale. — Quand la conformation réclame l'extension de la colonne vertébrale, on l'obtient par les exercices suivants faits à l'aide de l'exerciseur élastique « Le Français ». On passe les pieds

dans les étriers faits avec des sangles, et la courroie supérieure se met autour du cou. On redresse ensuite le corps très lentement et on le fléchit. N° 2. Laisser les pieds dans les étriers et placer le bonnet en sangle sur la tête. Puis de nouveau, redresser le corps et le fléchir. Les exercices avec haltères doivent êtres réservés au sexe fort.


Extension de la colonne vertébrale.

Mme Bardou-Clerc.

Gymnastique de la femme. — S'entretenir en faisant les exercices décrits plus haut et en continuant à pratiquer les sports indiqués. La femme qui peut se livrer à un sport quelconque garde beaucoup plus de chance de santé que la femme sédentaire. Le premier et le plus favorable des sports est le « footing », la marche à pied à l'air libre, avec de bonnes respirations larges, faites, non par la bouche, mais par le nez.

La gymnastique suédoise prime depuis quelque temps tous les autres exercices corporels, et c'est justice, car elle seule agit efficacement sur l'universalité des muscles et des organes, développant les uns et fortifiant considérablement les autres.

Le gymnase suédois pliant et portatif a évidemment sa place marquée à tous les foyers, car au moyen d'une méthode claire et précise, chaque chef de famille, à défaut d'un professeur, peut faire travailler ses enfants, tout en bénéficiant lui-même des bienfaits de l'exemple qu'il lui faudra donner pour démontrer les mouvements à exécuter.

Le cheval ne convient pas à toutes les femmes, il est même souvent dangereux et il faut l'éviter aux époques mensuelles.

L'automobile est mauvaise ; la vibration, l'ahurissement des vitesses agit d'une manière néfaste sur les nerfs et le cerveau ; il en faut faire peu et lentement, à moins d'être très entraîné et d'avoir un véhicule très confortable.

Le patinage est excellent, il convient parfaitement aux jeunes filles ; il aide mieux que la danse au développement du corps ; seulement il faut avoir soin de se vêtir d'un pantalon large et chaud, garantissant parfaitement les membres inférieurs de la montée du froid.

Mais tous les exercices sans exception doivent s'arrêter où commence la fatigue ; aussitôt que l'effort musculaire devient douloureux, le surmenage commence, et la femme intelligente, soucieuse de son rôle de grâce et de charme, doit penser sans cesse à éviter les excès en tous genres qui la rendent laide, maussade, malade, et créent autant de sources d'ennuis pour l'entourage. La femme ne doit pas oublier qu'elle doit rester avant tout la fleur du foyer.

Claire Delune.

CHAPITRE XXVII

CONSEILS AUX MÈRES ET AUX NOURRICES

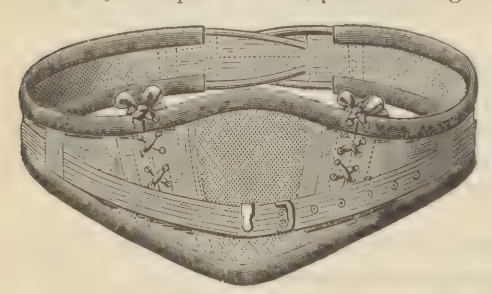
L'ART D'ÉLEVER LES JEUNES ENFANTS

Le devoir des mères est, avant tout, de ne procréer qu'après s'être assurées que leur enfant naîtra dans les meilleures conditions de santé indispensables à son bonheur futur. Pendant sa grossesse, elle prendra des conseils de sa sage-femme ou du médecin, pour que la naissance du cher attendu se fasse sans accident.

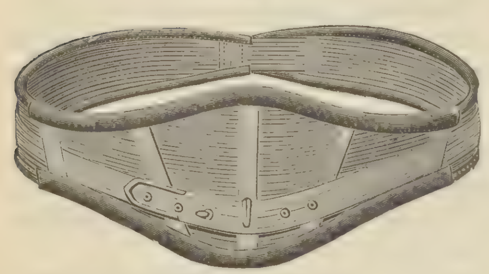
Aussitôt la naissance de son enfant, la mère a le devoir de le devenir une fois de plus par l'alimentation qu'elle lui donnera. Cette alimentation ne doit être que son lait, lorsque rien de sérieux ne l'en empêche.

Se soustraire à cette obligation sacrée, c'est encourir une grande responsabilité morale devant l'enfant, en même temps que de sérieux dangers pour l'avenir au point de vue de la santé personnelle. La plupart des maladies utérines et autres surviennent plus souvent chez la femme qui s'est soustraite aux devoirs de l'allaitement, que chez celle qui les a remplis.

Hygiène de la grossesse. — La plus indispensable précaution est de suivre de la façon la plus stricte, pendant sa grossesse, les règles d'hygiène qui s'y rapportent. Ces règles sont variables selon les femmes ; il est certain que les femmes des champs, plus robustes que celles des villes, n'auront pas à s'astreindre aux mêmes exigences, de même que les femmes habituées à des travaux pénibles ne sont pas tenues à autant de ménagements que la femme délicate, habituée au bien-être. Cependant, voici quelques règles applicables à toutes, selon les circonstances :



Ceinture grossesse.



Ceinture ventrière.

Documents de la Mon Simon, Orthopédie, 62, Fg St-Honoré, Paris.

Les vêtements ne devront pas être serrés ; l'usage du corset doit être interdit ; il sera remplacé par une ceinture abdominale. Les jarretières seront, pour toutes, remplacées par des jarretelles, attachées à la ceinture abdominale, ou au jupon et aux bas. Les chaussures devront être à talons larges et bas ; exclure les talons Louis XV.

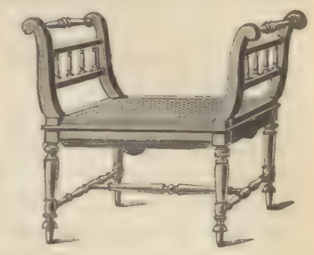
L'alimentation doit être substantielle ; la femme peut manger ce qui lui plaît, excepté dans les cas où le régime lacté absolu lui est recommandé, comme dans l'albuminurie, ou de vomissements, par exemple, où d'un écart peut résulter la mort de la mère et de l'enfant.

La femme enceinte ne doit pas se laisser constiper ; elle doit combattre la constipation par tous les moyens : lavements, alimentation végétale. Si les moyens anodins ne suffisent pas, prendre une cuillerée à bouche dans un peu d'eau de « Sedlitz Numa Chanteaud » du professeur Burggraeve.

Exercices. — La vie sédentaire ne convient pas à la femme enceinte, qui devra chaque jour faire une marche à pied ou en voiture.

Les voyages devront être évités, surtout au début de la grossesse, car ils peuvent être funestes à la mère et à l'enfant.

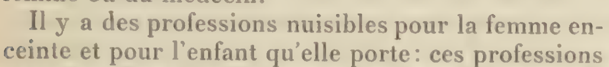
Les bains et l'hydrothérapie peuvent être continués lorsqu'on en a l'habitude ; les bains généraux ne seront pas trop longs (10 minutes); leur température sera à 34 degrés; si l'on veut un bain adoucissant, on prendra un bain savonneux à l'extrait de son et d'amidon préparé avec les sachets « Fautier-Bossé ».



Chaise-toilette (fermée).

Mme Simon

Les toilettes intimes sont particulièrement utiles pendant la grossesse; elles devront se faire deux fois par jour avec quelques gouttes de « lysol » (2 à 5 gr. pour 1 litre d'eau). Les injections vaginales ne devront être prises que d'après les conseils de la sage-femme ou du médecin.



Il y a des professions nuisibles pour la femme enceinte et pour l'enfant qu'elle porte: ces professions devraient être interdites pendant la grossesse ; ce sont celles où l'intoxication est à craindre, comme, par exemple, le tabac, le plomb, le blanc de céruse L'Etat devrait protéger les futures mères qui s'y livrent. Il y a nécessité à ce que la femme enceinte se fasse examiner pendant sa grossesse ; c'est un moyen d'éviter autant que possible les mauvaises présentations et leurs suites.

Le masque. — La femme enceinte porte sur le visage des taches cuivrées plus ou moins foncées, que l'on appelle « le masque ». Comme ces taches surviennent d'un trouble dans la circulation, il faut veiller à ce qu'elle se fasse dans les meilleures conditions. On peut éviter ces taches. Dans ce but on fera usage de « Lacto-neige » (1) au mucilage de lin et au son, produit exclusivement végétal. Matin et soir se lotionner avec du savon au « Lacto-neige », puis faire une friction avec du « Lacto-neige » pur et sécher le visage sans l'essuyer.

Conseils à la femme qui veut nourrir. — Ces conseils se rapportent particulièrement à la préparation des seins, ou plutôt des mamelons, dans le but d'éviter les gerçures, les crevasses si redoutées des mères. Les opinions diffèrent : les uns conseillent de faire des lavages ou des frictions sur le mamelon avec des liquides astringents et d'exercer des succions à l'aide d'une pipe ou d'une téterelle pour rendre le mamelon plus saillant. — D'autres considèrent ces pratiques comme inutiles, dangereuses parce qu'elles peuvent éveiller les contractions et provoquer l'accouchement prématuré.

Nous conseillons aux dames qui veulent « se faire les bouts de sein » de ne rien faire avant les quinze derniers jours qui précèdent l'accouchement. Cependant elles peuvent, au moyen de savonnages du mamelon, avec le savon au « Lacto-neige », faire en sorte que les matières sèches qui le recouvrent parfois disparaissent, ensuite saupoudrer avec la poudre lactée au mucilage de lin.

Régime de la femme qui nourrit ; son état moral. — Le lait se modifiant sous certaines influences, il est indispensable que la femme qui allaite ait à se soustraire aux émotions ; elle doit éviter les fatigues, les longues courses ; elle doit avoir une vie calme, régulière, mais non oisive. Elle doit prendre de l'air, de l'exercice, de façon à avoir une humeur gaie, de l'appétit, de bonnes digestions. Le régime alimentaire doit être le même : que la nourriture soit substantielle et suffisamment abondante, mais sans exagération. Généralement elle peut boire et manger ce qu'elle aime, à la condition de ne pas abuser de certains mets

(1) Fautier-Bossé, 14, rue Séguier, Paris.

trop épicés ; éviter l'ail, le vinaigre, les liqueurs alcooliques, trop de fruits crus ; le vin est plutôt nuisible à l'enfant, il ne faut pas en prendre plus d'un demi-litre par 24 heures.

Cependant, si la mère ou la femme qui nourrit s'aperçoit qu'après tel aliment ou telle boison l'enfant est agité, difficile, qu'il ne dort pas, a des coliques, des selles vertes, il faut s'en abstenir. Ces conseils sont surtout bons à faire suivre aux nourrices, qui, à leur arrivée de la campagne, mangent souvent avec voracité. C'est le plus sûr moyen d'irriter les voies digestives et de voir le lait diminuer.

Le pain, les pommes de terre, les légumes sont de bons aliments, faciles à digérer et que l'on peut manger en assez grande quantité. Les fruits mûrs, la salade, les soupes, la bière, le café, le thé, peuvent être pris, mais avec modération. Il faut éviter certains médicaments qui sont nuisibles au lait, en modifiant la quantité ou la qualité, tels que la liqueur deFowler, l'aloès, le salicylate de soude, le sulfate de quinine, le podophylle, la rhubarbe, le camphre, l'antipyrine, les purgatifs salins, etc. ; c'est à dire qu'il ne faut en user que sur l'avis du médecin. La femme qui nourrit doit éviter la *constipation ;* il est nécessaire que les intestins fonctionnent normalement ; c'est pour cela qu'il faut éviter une nourriture trop forte. En cas de constipation, on ne doit pas prendre de purgatifs violents ; il est préférable de recourir aux lavements simples ou miellés, aux purgatifs légers, « Sedlitz Numa Chanteaud », feuilles de séné, crème de tartre, pris à faible dose.

Les bains et autres soins de propreté doivent être continués pendant l'allaitement comme auparavant. La femme qui allaite doit soutenir ses seins, mais non les comprimer ; les tailles et les corsets doivent donc atteindre ce double but. Les seins doivent être tenus bien propres, lavés à l'eau et au savon, au moins tous les jours ; les ongles doivent être soignés, c'est-à-dire propres et courts pour éviter les abcès du sein qui pourraient survenir, la mère portant souvent les doigts sur les mamelons. La bouche de l'enfant doit être souvent lavée avec de l'eau simple ou de l'eau de Vichy, afin d'éviter le muguet.



Crevasses, gerçures. — Le moyen préventif des crevasses ou gerçures est, dès le premier jour de l'allaitement, d'appliquer sur chaque sein des compresses antiseptiques d'eau bouillie boriquée que l'on enlève et que l'on remet après chaque tetée. En cas de crevasses, gerçures, etc , l'antisepsie est indispensable ; dans ce cas, on se sert de « cosmétique Martin » (1), dont l'efficacité bien connue est due aux produits adoucissants antiseptiques et cicatrisants qui en sont la base. Entre chaque tetée, étendre la pommade sur les points endoloris et recouvrir de taffetas. Essuyer légèrement la partie enduite de ce remède au moment de faire prendre le sein.

Soins à donner à l'enfant au moment de sa naissance. — Aussitôt que l'enfant est séparé de sa mère, après l'accouchement, la sage-femme ou la garde va lui faire sa première toilette et l'habiller.

Avant tout, et avant même d'avoir enlevé l'enfant du lit de sa mère, on a procédé à un grand lavage des yeux avec une eau bouillie, antiseptisée pour cet usage ; n'y a-t-il pas à redouter l'horrible ophtalmie purulente ?

La ligature du cordon concerne la sage-femme ; elle a été faite selon les règles ;

(1) Phie Ruaux, 33, rue Poissonnière, Paris.

nous n'avons pas à nous en occuper ici. Le pansement du cordon lui incombe également.

Les conseils qui vont suivre s'adressent particulièrement aux cas normaux qui ne donnent lieu à aucune intervention médicale.

Le corps de l'enfant, au moment de sa naissance, est plus ou moins recouvert d'enduit sébacé, matière grasse, qui se trouve surtout au niveau des plis de flexion : aisselle, bras, aine, jarret. On peut faire des lotions savonneuses ; mais il est préférable de frictionner toutes les parties du corps avec un linge enduit d'un corps gras (vaseline, huile d'amandes douces), au besoin d'un jaune d'œuf délayé dans de l'huile. On plonge ensuite l'enfant dans un bain à la température de 37 à 38 degrés : le récipient doit être un bain de pieds ou une baignoire d'enfant ; on le maintient avec une main placée sous la tête. Avec la main restée libre on le savonne modérément et on le frotte avec du coton hydrophile ; il faut veiller à ce que les yeux de l'enfant ne soient pas en contact avec l'eau du bain. Deux à trois minutes suffisent pour le bain.

L'enfant, bien séché dans une serviette-éponge chaude, doit être poudré soigneusement, notamment au niveau des aisselles, des plis de l'aine, de la région interfessière. Ne jamais employer de poudre de riz parfumée.

Un examen complet du nouveau né est indispensable, afin de voir s'il n'a aucune malformation, du côté des membres, de la bouche, des organes génitaux, du rectum ou anus. On fait le pansement du cordon ombilical et on habille bébé.

A la naissance d'un enfant, il est d'usage d'offrir au bébé un cadeau qui lui rappelle plus tard son heureuse arrivée en ce monde. Une médaille représentant « L'Ange Gardien au berceau », *de Roty*, est un gracieux symbole, et la marraine, la grand'mère, la tante se disputent le plaisir de la mettre au cou du nouveau-né.



L' « Ange Gardien au berceau », par Roty.

A. Godard, Editeur,
37 ter, quai de l'Horloge, Paris.

Le coucher. — Pour abriter nos chers petits, il nous faut une chambre où l'air soit pur et à une température convenable, c'est-à-dire pas au dessous de 15 degrés et pas au-dessus de 20 degrés. Le froid est l'ennemi de l'enfant. La chambre où nous mettrons le berceau doit être située autant que possible au midi, et à la rigueur à l'est. Mais, malheureusement, il n'est pas toujours facile dans les grandes villes de suivre cette règle à la lettre. Quoi qu'il en soit, que la pièce où reposera bébé n'ait pas d'autre destination. Un enfant ne doit jamais dormir à côté de sa mère pour des raisons d'hygiène et de prudence : que d'enfants sont morts ainsi étouffés ! Le meilleur berceau est celui que l'on ne peut pas bercer ; de préférence, il doit être en métal afin d'être plus facilement nettoyable ; il doit être élevé sur pied. Dans ce berceau on met deux paillassons garnis de balle d'avoine ou de varech ; l'oreiller sera rempli de la même façon, ou avec du crin, mais jamais avec de la plume. Avant de recouvrir les paillons ou les matelas avec un drap, il faut disposer un feutre plus ou moins épais, ou une toile imperméable qui le protège contre les souillures. Le lit se complète par un drap de dessus et une ou deux couvertures selon la saison ; un petit édredon est inutile. La meilleure source de chaleur pour nos bébés est la *boule* d'eau chaude que nous faisons constamment tenir dans leur lit, pendant toute la saison froide ou humide. Cette boule, qu'elle soit en grès ou en métal, doit toujours être enveloppée. Lorsque la température est froide, nous conseillons

de metre *deux* boules, dont une de chaque côté du bébé. Dans certains pays, on couche l'enfant dans une couche de son de 25 à 35 centimètres ; on ne lui laisse que sa chemise et ses brassières, de sorte que toute la partie du corps au-dessous de l'ombilic est à nu. L'enfant est ainsi placé dans le son ; il est recouvert d'un drap et d'une couverture ; l'urine et les matières fécales forment avec le son de grosses boulettes que l'on enlève chaque fois que l'enfant sort du berceau ; de cette manière, le siège de l'enfant est toujours à sec et ne s'excorie pas. On remplace le son tous les 15 jours. Mais cette méthode, qui a de grands avantages pour l'enfant, ne peut être employée que dans un endroit spécialement affecté à ce sujet.

Comment coucher l'enfant ? Jamais sur le dos, toujours sur le côté. Couché sur le dos, le bébé risque d'être étouffé par les régurgitations, les vomissements qui, survenant parfois, restent dans la bouche et retombent dans la gorge. Le nouveau-né ne doit pas toujours reposer sur le même côté : car sa petite tête, qui est molle, pourrait s'aplatir, ce qui causerait une difformité. La question des rideaux est très discutée. Il est nécessaire que ceux-ci soient faits avec une étoffe à mailles très lâches, laissant arriver l'air à profusion.

Habillement. — Emmaillotement. — L'habillement du nouveau-né varie quelque peu suivant les pays, suivant la température et même suivant la situation sociale des parents de l'enfant. Règle générale, les vêtements du nouveau-né doivent être chauds ; il ne faut pas trop les serrer, car les mouvements des jambes et des bras doivent pouvoir se faire librement.

Le système d'habillement à la française est excellent : c'est l'emmaillotage proprement dit ; mais en été l'habillement à l'anglaise, qui laisse plus de liberté à l'enfant, est préférable, et cette liberté des membres est indispensable.

Le maillot français se compose d'une chemise, de deux brassières, dont une de flanelle, que l'on doit placer entre la chemise et l'autre brassière ; d'une couche, de deux langes, dont un en molleton de coton et l'autre en laine ; d'un fichu de coton ou de mousseline. L'usage du bonnet, qui est très discuté, se perd de plus en plus.

La méthode anglaise comprend, outre la chemise et les brassières, qui sont les mêmes, une couche, une couche-culotte de flanelle, des bas et des chaussons de laine pour couvrir la partie inférieure du corps, et deux petites robes, dont une de flanelle pour recouvrir le tout. La robe de dessus a des manches ; celle du dessous n'en a pas.

Entre ces deux méthodes d'habillement à la française ou à l'anglaise, il en est une autre que nous pourrions appeler méthode *mixte*, que nous conseillons personnellement aux dames que nous accouchons. Cette méthode a l'avantage de laisser toute liberté à nos chers petits, tout en nous permettant de les porter avec plus de facilité que ne comporte la méthode anglaise. Notre méthode consiste, après avoir vêtu la partie supérieure du corps du bébé, à lui mettre sa couche en triangle, que l'on remonte et que l'on croise sur le ventre et les cuisses de l'enfant. Par-dessus cette couche, nous mettons soit une couche-culotte, ou, ce qui est préférable, un piqué éponge que nous fermons avec lacets. Aussitôt la naissance du bébé, nous lui mettons bas et chaussons, nous recouvrons le tout d'un lange en laine, mis à la mode française. De cette façon, notre enfant a chaud, il jouit de la liberté de ses petits membres ; cette méthode nous évite l'ennui de voir, en démaillotant le bébé pour le nettoyer, ses pauvres petites jambes souillées, ses pieds écorchés par le frottement ; et le nettoyage est bien plus facile.

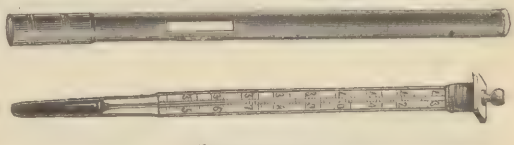
Layette ; sa composition. — La composition de la layette est toute différente selon que l'habillement de l'enfant appartient à la méthode française ou à la méthode anglaise. Elle diffère également selon la situation sociale des

parents. Le nombre de chaque genre de pièces qui la composent est plus ou moins grand, selon que le blanchissage se fait à la maison ou au dehors. Notre expérience nous a permis de constater que la composition d'une bonne layette, munie des objets nécessaires, pouvait contenir :

36 à 48 couches.	6 chemisettes.	3 robes de dessous en flanelle.
12 carrés éponges.	4 brassières de flanelle.	3 robes de dessus en piqué.
4 langes de laine.	6 brassières de piqué.	1 pelisse.
8 paires de bas.	6 fichus ou pointes pour le cou.	1 chapeau.
4 paires de chaussons.	18 bavoirs.	

Cette nomenclature ne représente pas une layette somptueuse, mais nous vous affirmons qu'elle est très confortable et que le bébé qui en est le propriétaire est vêtu convenablement. Il est bien entendu que nous faisons ici abstraction du luxe, et des objets de toilette ou de literie indispensables à nos petits.

Les bains. — Une bonne pratique consiste à donner chaque jour à l'enfant, ou au moins tous les deux jours, un bain d'une durée de 3 à 5 minutes, suivant l'âge. Pour certains enfants, le bain est un véritable calmant surtout lorsqu'on le donne le soir.


Thermomètre.
Mon Simon, Paris.

La température du bain doit être de 30 à 32 degrés, pour un bain tiède, et 37 degrés pour le bain chaud, et, pour éviter des accidents, il est indispensable de se rendre compte de la température de l'eau avec un thermomètre et non avec la main, qui n'est pas un bon guide. Il faut éviter que l'enfant ne prenne froid avant ou après le bain.

Quelques enfants supportent mal les bains : dans ce cas, il faut les remplacer par des lotions rapides faites sur tout le corps, et qui comprennent le savonnage, la friction, le saupoudrage.

Les différents bains que l'on donne aux enfants sont : le bain de son ou bain savonneux au mucilage de lin et de son, préparé avec le sachet « Fautier-Bossé ». On jette le tout dans la baignoire et l'on presse le petit sac dans l'eau du bain pour avoir immédiatement une eau chargée de tous les principes de 4 litres de son. La quantité d'eau pour un bain d'enfant est de 40 litres environ.



Ch. Poincet, Paris.

Bain d'amidon. — Il faut 200 grammes d'amidon pour 40 litres d'eau ; on commence par le délayer à l'eau froide, puis on le verse dans l'eau bouillante en remuant vivement pour éviter les grumeaux.

Bain de tilleul. — C'est le bain calmant par excellence ; son utilité est incontestable surtout durant les crises dentaires. 50 grammes de tilleul auquel on ajoute 10 grammes de feuilles d'oranger, aire bouillir le tout dans 1 à 2 litres d'eau bouillante que l'on verse dans les 40 litres de l'eau du bain. — Ce bain pourra

durer de 10 à 20 ou 25 minutes, selon la force de l'enfant. Il existe d'autres sortes de bains qui se donnent surtout dans la seconde enfance et dont il sera parlé ailleurs. Mais rappelez-vous, chères mamans, que la nature a placé auprès de vous une quantité de plantes, dont vous pouvez vous servir dans les bains de vos chers petits.

Toilette. — Chaque fois que l'enfant est mouillé et sali, il faut le laver, l'essuyer et le poudrer avec une poudre impalpable, comme le talc, le lycopode, l'amidon, la poudre lactée parfumée à la fleur d'oranger de Fautier-Bossé. C'est la meilleure manière d'empêcher les érythèmes, les excoriations qui ne peuvent manquer de se produire au niveau de la région fessière. La tête demande à être lavée et brossée chaque jour ; à aucun prix, il ne faut souffrir cette calotte crasseuse, plus ou moins épaisse, que les bonnes femmes appellent chapeau, et qui est un véritable danger pour l'enfant. Les yeux réclament également une grande surveillance ; on doit les laver chaque jour avec des boulettes de coton hydrophile trempées dans de l'eau bouillie, une boulette pour chaque œil, surtout si l'un des deux yeux est tant soit peu malade. C'est le seul moyen de conserver à l'enfant la plénitude du sens de la vue.

Allaitement maternel. — La mère doit nourrir son enfant ; telle est la règle primordiale de l'allaitement, car si l'allaitement maternel est nécessaire à l'enfant, il est utile aussi à la mère. L'allaitement ne nuit pas à la beauté, il ne déforme pas la taille. La flaccidité des mamelles, l'amollissement des seins est aussi bien la conséquence d'une grossesse non suivie d'allaitement. Il est démontré que les femmes qui allaitent sont moins exposées que les autres aux affections utérines et se rétablissent plus vite après l'accouchement. D'une manière générale, toute femme bien portante doit nourrir son enfant. Le droit de l'enfant au lait de sa mère devrait être une règle inflexible, s'il n'y avait pas lieu de tenir compte des situations sociales. En effet, sur cent femmes, les statistiques ont prouvé que deux femmes seulement étaient dans l'impossibilité absolue de nourrir leur enfant, soit par maladie, ou par infirmité du côté des mamelles. Malgré cela, il arrive souvent que la loi naturelle est violée et que la mère ne nourrit pas son enfant, qui est abandonné aux soins d'une nourrice mercenaire, ou à qui on donne le lait d'un animal. Or, l'observation apprend que chez les enfants nourris par leur propre mère, les troubles digestifs sont ordinairement légers, tandis que chez ceux qui sont nourris par une femme étrangère, ils sont plus fréquents, plus tenaces, mais rarement mortels. La conclusion de ces faits est que le lait qui convient le mieux à l'enfant est celui de sa propre mère, et lorsque l'allaitement maternel est impossible le lait d'une autre femme est bien supérieur à celui d'un animal. L'allaitement artificiel est un art compliqué, difficile, qui exige des connaissances multiples ; l'allaitement par une nourrice étrangère, qui exige une réglementation assez étroite, est cependant plus simple et beaucoup moins périlleux. L'allaitement maternel est le plus facile et le plus sûr ; cependant il a, lui aussi, besoin d'une direction, car à l'heure présente, dans les conditions de vie que crée une civilisation avancée, il ne suffit pas qu'une femme veuille et puisse nourrir son enfant pour qu'elle réussisse ; il faut qu'elle suive les règles qui sont indiquées pour cela.

Comment avoir du lait. — Combien de mères, désireuses de nourrir leur enfant, sont désolées lorsque la montée de lait, ou plutôt la sécrétion lactée, ne se fait pas à leur gré ? Nous avons le devoir de dire aux mères : « Ne vous découragez pas, le moyen d'avoir du lait est trouvé », et de leur raconter une histoire qui nous touche de près.

Une jeune femme de 19 ans, devenue mère une première fois en 1905, avait le plus ardent désir d'allaiter son enfant. Mais de lait, il y en avait à peine cinq

grammes par tétée. Sage-femme, nous nous adressons à nos collègues, et leur confions nos alarmes. Deux d'entre elles nous mettent au courant d'un nouveau produit, destiné à augmenter la sécrétion lactée. Nous demandons à la *Société fédérale des Pharmaciens* de nous envoyer du *Lactagol*, qui est une poudre formée de la trituration de la graine du cotonnier. L'ayant obtenu, ma jeune femme en prit 3 fois par jour une cuillerée à café délayée dans du lait sucré. Le résultat en a été merveilleux ; alors que notre cher petit-fils ne trouvait dans le sein de sa jeune maman que 5 grammes de lait, et qu'il fallait lui compléter sa nourriture par du lait de vache, il arriva à prendre le sein, comme tous les autres enfants, et on ne lui donna, jusqu'à un an, que deux tasses de lait par jour : une le matin et une le soir.

C'est par reconnaissance du service que le *Lactagol* a rendu au petit-enfant et à la jeune femme dont nous parlons, que, depuis ce moment, nous préconisons ce produit dans notre clientèle ; et il nous a semblé que notre devoir était d'en parler dans cet ouvrage, auquel nous avons l'honneur de collaborer.

A cette attestation, qui nous est personnelle, nous en joindrions d'autres, si le cadre qui nous est réservé nous le permettait ; mais toutes nos lectrices peuvent être convaincues de la véracité de notre dire.

Préparation des seins. — Dans le paragraphe « Conseils à la femme qui veut nourrir », nous disons ce que nous pensons de cette préparation (voir page 200).

Mise au sein. — Combien de fois nous sommes-nous trouvée, en raison de l'exercice de notre profession, auprès de jeunes mamans qui avaient les plus grandes difficultés à faire téter leur bébé pour la première fois ! Il est vrai que cet acte nécessite de la patience, non seulement pour la mère, mais encore pour le bébé.

Quand l'enfant est né, il n'a besoin de *rien* ; il faut donc rejeter de la façon la plus formelle les conseils que donnent les voisines, ou même les mères, de donner au petit de l'eau sucrée ou de l'eau de fleurs d'oranger ; l'estomac du nouveau-né est incapable de supporter cela. Vous avez remarque que bon nombre d'enfants avaient aux lèvres une sorte d'écume plus ou moins épaisse, qu'ils rendent pendant un assez long temps ; cela vous indique qu'il n'y a pas lieu de lui donner quoi que ce soit ; contrevenir à cette règle serait exposer l'enfant à avoir des vomissements et à lui irriter l'estomac. On met généralement l'enfant au sein, douze à dix-huit heures après sa naissance ; mais si les seins sont flasques, peu développés et ne contiennent rien, il faut attendre que la montée de lait soit faite ; *alors*, seulement, on sera autorisé à donner, toutes les deux ou trois heures, un peu de lait bouilli et sucré, coupé d'eau bouillie par moitié.

Les premiers jours, la mère reste couchée pour donner le sein ; il faut élever un peu le haut du dos avec un oreiller pour qu'elle ait plus de facilité. L'enfant est étendu sur le côté, le long du corps de sa mère ; on approche ses lèvres du mamelon, en ayant soin d'éviter que les narines ne soient pas appliquées sur le sein, pour ne pas gêner sa respiration.

Certains enfants prennent immédiatement le bout de sein et tettent à merveille ; d'autres saisissent mal le mamelon, le placent sous la langue et non dessus, le rejettent en criant ; ce manège peut durer plus ou moins longtemps. Mais il faut que la jeune mère s'arme de patience ; qu'elle ait soin d'introduire le mamelon au-dessus de la langue, qu'elle fasse sourdre quelques gouttes de lait dans sa bouche. Après cinq ou six mouvements de succion, l'enfant doit avaler le lait, et on constate cela par un glouglou caractéristique. La mère ne doit pas laisser le bébé s'endormir au sein. On doit lui donner successivement les deux seins, en commençant par celui qu'il aime le moins. Après la tétée, ne pas oublier d'essuyer les lèvres de l'enfant, avant de le mettre dans son berceau. La mère doit également se laver les mamelons. Pendant les deux ou trois jours qui suivent la

naissance, l'enfant est mis au sein d'une manière un peu irrégulière, qu'il ne faut pas continuer dès que la montée du lait a eu lieu.

Deux ou trois jours après la naissance, il faut mettre régulièrement l'enfant au sein toutes les deux heures. — Le mamelon s'étire, et l'enfant n'a plus de difficultés pour prendre le sein. C'est aussi la meilleure manière d'amener la montée de lait, et d'en activer la sécrétion. Mais la nuit, il est préférable de laisser cinq heures d'intervalle entre les tétées ; pendant ce temps la digestion se fait et la mère se repose. Plus tard, vers trois mois, comme l'enfant prend plus de lait par tétée, la digestion est plus lente, il ne faut alors ne lui donner le sein que toutes les trois heures.

Tableau des tétées. — Voici la quantité moyenne de lait pris par 24 heures, suivant l'âge de l'enfant, d'après le docteur Marfan :

Age	Nombre de tétées en 24 heures	Quantité de lait par tétée	Quantité de lait pour la journée	Intervalles des tétées Jour	Nuit
—	—	—	—	—	—
1er jour........	4	8 gr..	32 gr. .	toutes les	0 fois
2e —	6	20 —..	120 — ..	3 heures	1 —
3e —	7	50 —..	350 — ..	—	1 —
4e —	7	60 —..	420 — ..	—	1 —
1er mois........	7	80 —..	560 — ..	—	1 —
2e —	7	90 à 100 —..	630 à 700 — ..	—	1 —
3e —	7	100 à 120 —..	700 à 840 — ..	—	1 —
4e et 5e —	7	120 à 130 —..	840 à 900 — ..	—	1 —
6e au 9e —	6	150 à 170 —..	900 à 1020 — ..	—	0 —
1 an	6	190 à 200 —..	1140 à 1200 — ..	—	0 —

Caractères généraux des nouveau-nés. — Le *poids* moyen d'un enfant qui naît à terme, c'est-à-dire après neuf mois de grossesse de la mère, est de 3.000 à 3.500 grammes, il peut varier entre 2.000 et 5.000 grammes ; s'il pèse moins de 2.000 grammes, c'est que son développement a été entravé par une cause quelconque. La *longueur* de l'enfant toujours à terme est de 50 centimètres environ ; elle varie entre 38 et 60 centimètres. Un enfant à terme a un certain embonpoint ; sa peau rosée est recouverte d'une couche graisseuse, qui est de l'enduit sébacé, qui est surtout abondant dans les sillons du cou, au creux des aisselles, aux plis de l'aine, dans les plis de flexion. — Il a quelquefois du duvet qui tombe quelques jours après sa naissance. — Les ongles des doigts sont durs et longs ; ceux des orteils le sont moins. — Les cheveux sont aussi plus ou moins abondants

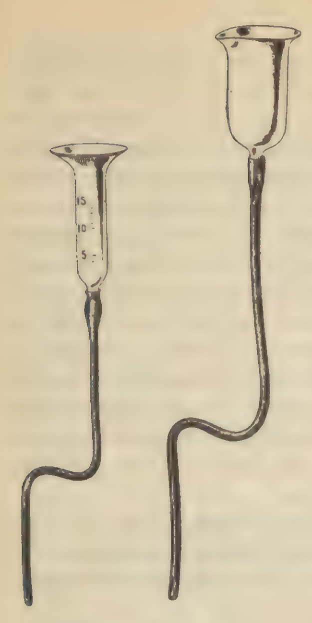
Tableau du poids de l'enfant par jour et par mois. — Pendant les premiers jours après sa naissance, par suite de l'évacuation du méconium l'enfant perd un peu de son poids ; cette perte est, en général, compensée, selon que les femmes allaitent pour la première fois, ou qu'elles ont été déjà nourrices. En outre, les gros enfants perdent plus de leur poids que ceux qui sont moins gros. Le docteur Ribemont-Dessaignes a constaté que les enfants chez lesquels on avait fait une ligature tardive du cordon augmentaient plus rapidement que chez ceux où on l'avait lié immédiatement à la naissance.

Un nouveau-né augmente assez régulièrement environ :

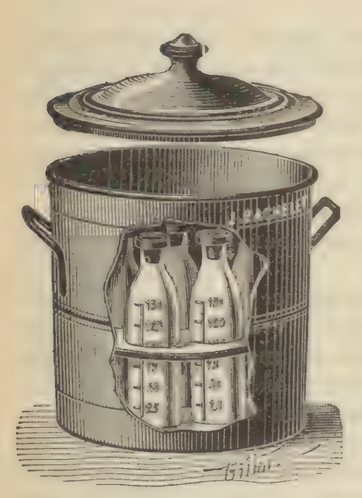
1er mois :	750	gram.,	soit	25	gram.	par jour.	7e mois :	500	gram.,	soit	17	gram.	par	jour.
2e —	700	—	—	23	—	— —	8e —	400	—	—	13	—	—	—
3e —	700	—	—	23	—	— —	9e —	400	—	—	13	—	—	—
4e —	600	—	—	20	—	— —	10e —	300	—	—	10	—	—	—
5e —	600	—	—	20	—	— —	11e —	300	—	—	10	—	—	—
6e —	500	—	—	17	—	— —	12e —	250	—	—	8	—	—	—

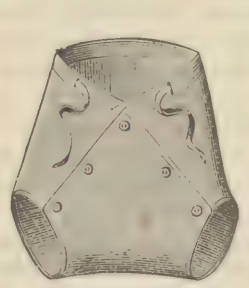
En général, un enfant qui se porte bien doit, à un an, avoir triplé le poids initial qu'il avait en naissant.

Allaitement mixte. — On appelle ainsi l'allaitement qui consiste à nourrir l'enfant, en combinant le sein et le biberon, c'est-à-dire en donnant autant de l'un que de l'autre.

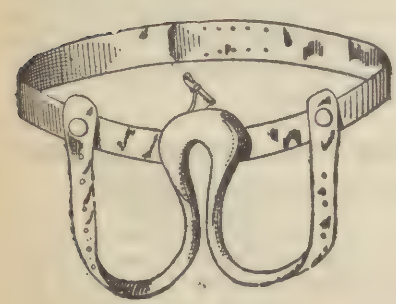

Lavage d'intestin.

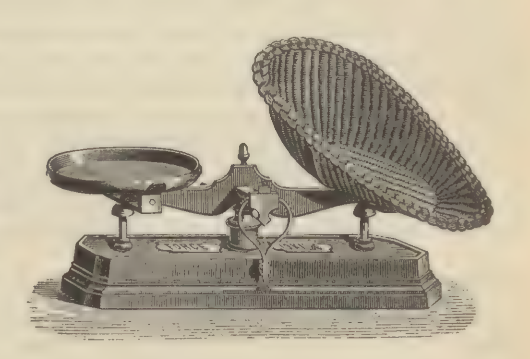

Bonnet d'oreilles pour combattre l'écartement.


Stérilisateur.


Couche-culotte.


Poire pour lavements.


Bandage d'enfant.


Balance pèse-bébé.

Documents de la Mon **Simon**, Orthopédie,
62, faubourg Saint-Honoré, Paris.

Ce genre d'allaitement doit être exclusivement réservé aux mères. Il rend de grands services aux mères qui n'ont pas suffisamment de lait et à celles qui sont obligées de quitter leur maison plusieurs heures par jour. Après l'allaitement maternel, l'allaitement *mixte* est le meilleur; il est supérieur à l'allaitement même d'une nourrice sur lieu, en raison de la vigilance toute particulière exercée par la maman. Il est nécessaire de savoir que le lait de femme facilite la digestion du lait de vache. Lorsqu'une jeune femme qui, malgré sa volonté de nourrir, ne réussit pas à avoir suffisamment de lait, nous lui conseillons de prendre du *Lactagol*, produit qui est extrait des graines du cotonnier, et qui donne de précieux résultats. En attendant, nous conseillons de donner à l'enfant du lait *très* bouilli, de la façon suivante : peser l'enfant ; le mettre au sein, le peser ensuite à nouveau et lui donner la quantité de lait que le sein n'a pu lui fournir. Cette méthode a un double avantage : rendre digestif le lait de la vache et mettre en activité la glande mammaire afin d'augmenter la sécrétion lactée, puisque plus le sein est tété, plus il donne de lait et il arrive que l'allaitement mixte est à peu près délaissé, puisque la quantité de lait est suffisante.

Cette façon de procéder diffère de celle qui est le plus en usage, et qui consiste à donner un repas, une fois au sein, et une autre fois au biberon. Lorsqu'on le peut, il faut préférer la méthode que nous conseillons en raison de ses avantages.

Allaitement artificiel. — C'est le genre d'allaitement que nous voudrions voir disparaître, si nous n'avions pas à compter avec les besoins sociaux. L'allaitement artificiel est préférable, lorsqu'il est donné par la mère, que celui au sein d'une nourrice éloignée des parents.

Il y a différents laits d'animaux destinés à nourrir l'enfant : ceux de la vache, de la chèvre et de l'ânesse. Le lait de l'ânesse est celui qui a le plus d'analogie avec le lait de la femme ; mais le prix en est si onéreux, que son usage est très restreint. Le lait de chèvre est plus abondant, il coûte moins cher, mais il se rapproche moins du lait de la femme : il est moins sucré et contient plus de beurre. Le lait de vache est le plus utilisé, bien que, par sa composition, il s'éloigne plus du lait de femme que celui de l'ânesse et de la chèvre ; c'est celui que l'on emploie généralement, en raison de son prix, de son abondance et de la facilité avec laquelle on se le procure.

L'allaitement artificiel doit être pratiqué avec prudence et antisepsie, sous peine de perdre l'enfant que l'on aime tant. Sur cent nouveau-nés qui meurent dans leur première année, il y en a plus de cinquante qui meurent de maladies intestinales. En conséquence, le lait qui sera donné à l'enfant sera de première qualité ; on fera bouillir pendant plusieurs minutes, et on ne le laissera jamais au contact de l'air. Pour conserver du lait pendant plusieurs jours, il faut le stériliser. Des traités spéciaux vous enseigneront comment se fait cette stérilisation. Il ne faut jamais donner du lait froid à un enfant. Lorsqu'il a été déjà été bouilli, il faut le réchauffer au bain-marie, de façon que sa température soit élevée à 37° environ. Voici les règles à suivre pour l'allaitement artificiel : pendant les huit premiers jours, on coupe le lait par moitié avec de l'eau bouillie ; on y ajoute environ 5 grammes de sucre pour 125 grammes de liquide : ensuite, on donne deux parties de lait et une partie d'eau : le lait est donc coupé au tiers jusqu'au sixième mois, époque à laquelle il est donné pur.

Tableau de quantités de lait à donner à l'enfant par le docteur Marfan :

Le 1er jour,	en 24 heures,	30 à 40	grammes de lait,	coupé par moitié		en	3 ou 4	tétées.
Le 2e	—	—	60 à 120	—	—	—	en	6 —
Le 3e	—	—	280 à 350	—	—	—	en	6 —
Le 4e	—	—	350 à 420	—	—	—	en	7 —

A partir du 5e jour, on donne le lait coupé au tiers, c'est-à-dire composé de 2 parties de lait et d'une partie d'eau.

Du 5e au 30e jour, en 24 heures, 420 à 525 grammes de lait, coupé au tiers en 7 tétées.
Pendant le 2e mois, — 630 à 735 — — — en 7 —
— 3e — — 735 à 840 — — — en 7 —
— 4e et 5e — — 840 à 945 — — — en 7 —

Du 6e au 9e mois, on donne du lait pur non coupé, auquel on ajoute 2 pour 100 de lactose ou sucre de lait : la quantité par jour est de 960 à 1050 grammes en 6 tétées.

Sevrage. — Le sevrage est l'acte qui consiste à supprimer d'une façon absolue toute nourriture fournie par le sein ; c'est la séparation complète de l'enfant et de sa mère ; il se fait brusquement ou graduellement, le dernier mode est préférable. Le sevrage d'un enfant se fait vers 12 à 15 mois, mais il est indispensable de ne pas l'opérer en mai, juin, juillet, août, septembre, qui sont pour l'enfant les mauvais mois de l'année. On ne l'opère pas non plus en pleine évolution dentaire, en raison des indispositions, malaises, qui surviennent chez l'enfant. Et cependant, il est mauvais de prolonger l'allaitement, malgré le désir de certaines mères, de le continuer jusqu'à 20 mois à 2 ans. Dans ce cas, le lait ne fournit plus les substances nécessaires au développement des os, et la marche ainsi que l'évolution dentaire sont retardées, et l'allaitement prolongé est également préjudiciable à la mère.

Parfois la mère doit enduire les mamelons d'une substance propre à en dégoûter le bébé : teinture de gentiane, de quinquina, d'aloès. On arrive à tarir la sécrétion lactée, en se restreignant un peu sur la nourriture et les boissons, en comprimant les seins avec de l'ouate. On peut même les enduire, matin et soir, avec de l'huile d'amandes douces chaude. Les purgatifs ne sont pas nécessaires.

De la dentition. — Il y a deux dentitions : la première est dite *temporaire*, la seconde est *permanente*. La dentition temporaire est remplacée vers l'âge de 6 à 7 ans ; les *dents de lait* qui la composent tombent à cet âge. L'apparition des premières dents a lieu vers le septième mois : mais cette époque peut être devancée ou retardée. Les dents, normalement, doivent percer par groupe, et entre l'apparition des deux groupes, il y a un intervalle de plusieurs mois. Voici l'ordre d'apparition le plus souvent observé :

1er groupe : *les 2 incisives médianes inférieures*, qui apparaissent du 7e au 8e mois, à peu de jours d'intervalle.

2e groupe : *les 4 incisives médianes supérieures* se montrent vers le 10e mois, et exigent 3 à 4 semaines.

3e groupe : *les 2 incisives latérales inférieures*, et *les 4 premières petites molaires*, qui sortent du 12e au 15e mois.

4e groupe : *4 canines*, qui percent de 18 à 22 mois.

5e groupe : *4 secondes petites molaires*, qui se présentent entre 2 ans et demi et 3 ans.

Chez les enfants mal nourris ou malades, l'apparition des dents est tardive, et elle se fait d'une façon irrégulière. Il y a lieu d'arrêter l'attention du médecin sur un enfant qui n'a pas eu sa première dent à un an ; c'est un signe de rachitisme. L'enfant élevé au sein est plus résistant pendant la crise dentaire que celui qui a été nourri artificiellement.

Accidents de la dentition. — Chez les enfants nourris au sein, la dentition se fait généralement sans troubles, ou les indispositions sont légères et de peu d'importance. Les perturbations que peut apporter dans l'organisme d'un enfant l'évolution dentaire sont locales et générales, c'est-à-dire qu'elles atteignent la bouche seulement, ou les centres de l'économie : organes digestifs, de la circulation, système nerveux ; etc.

A la bouche, les enfants éprouvent des démangeaisons, du prurit ; il faut alors leur badigeonner les gencives plusieurs fois par jour, avec du miel rosat, sirop de capillaire, de gomme, etc..., puis on leur donnera une cuillerée à café dans un peu de lait du « sirop de la Crèche » (1), une à 3 cuillerées par jour.

(1) Phie Ruaux, 33, rue Poissonnière, Paris.

La diarrhée de la dentition est plutôt utile que nuisible, si elle ne dépasse pas cinq ou six selles par jour ; si elle dépasse ce nombre, il faut appeler le médecin.

A aucun prix, un enfant ne doit être constipé pendant l'évolution dentaire ; s'il l'était, il faut chercher à obtenir deux ou trois selles par jour, avec de la manne, l'huile de ricin à la dose d'une cuiller à soupe, du miel, des lavements. On évitera les éruptions cutanées par des lotions répétées à l'eau boriquée ou mieux par des bains savonneux, « Fautier-Bossé », 14, rue Séguier, Paris, au mucilage de lin et au son.

En cas de manque d'appétit, de vomissements, faire appeler le médecin.

Il y a souvent encore la *bronchite* de dentition, qui est plus rare, des troubles nerveux. Selon leur intensité, la présence du médecin est utile. La seconde dentition commence vers 6 à 7 ans et se fait à peu près dans le même ordre que le première. Elle comprend 32 dents, dont 4 dents de sagesse qui apparaissent de 28 à 30 ans.

Réglementation des repas — Pendant la première année, le lait constitue à peu près seul la nourriture de l'enfant ; pendant la 2e année, le lait, le pain, les œufs constituent la meilleure nourriture jusqu'à la 20e dent.

D'après le Dr Marfan, on peut donner à l'enfant, *de 10 à 12 mois*, une bouillie par jour, et 5 tétées seulement ; de 12 à 15 mois, deux bouillies plus abondantes et 3 repas de 200 grammes de lait ; de 15 à 20 mois, 4 repas répartis ainsi : à 8 heures du matin bouillie ; à 11 heures et demie ou midi, panade au lait, un demi-œuf à la coque, ou un peu de cervelle de mouton, avec un petit morceau de pain ; si l'enfant a soif, un quart de verre d'eau bouillie, battue avec un peu de miel en cas de constipation. A 4 heures du soir, une bouillie ; à 7 heures du soir, repas comme à midi, avec un peu de bouillon et de purée de pommes de terre au lait. Augmenter les doses jusqu'à 2 ans. A deux ans seulement, un peu de viande en commençant par du poulet, du veau, etc.

Les sorties. — Sortir l'enfant bien portant, le plus possible. L'enfant des campagnes ne doit sa santé qu'à ce qu'il passe continuellement sa vie dehors. En hiver, on ne peut faire sortir un nouveau-né que 15 jours, et même un mois, après sa naissance. En été, on peut le sortir plus tôt. Mais il est entendu que l'enfant sera né à terme, qu'il sera fort et bien portant. Après une première sortie, il faut en faire une tous les jours, et de plusieurs heures ; en été, l'enfant sera le plus souvent possible dehors. L'enfant ressemble à la plante ; comme elle, il lui faut de l'air et du soleil, si on désire le voir prospérer et non péricliter. Je conseille une voiture bien suspendue, dans laquelle on met des boules d'eau chaude, qui suffisent pour éviter à l'enfant les rhumes et les bronchites qui le surprennent plus vite, lorsqu'il est porté sur les bras. Cependant, il est bon d'attendre que l'enfant ait 2 à 3 mois.

Jouets. — On ne saurait être trop prudent dans le choix des jouets donnés à l'enfant ; plus ils sont simples et primitifs, meilleurs ils sont. Il faut éviter les jouets bariolés, à couleurs peintes, ainsi que ceux qui sont en métal : les jouets peints sont facilement portés à la bouche, et comme les couleurs sont à base de plomb ou d'arsenic, ils présentent un danger très grave pour l'enfant. Les jouets en caoutchouc, poupées et animaux, ceux en bois naturel ceux en celluloïd sont suffisants et exempts de dangers

Nous sommes aussi l'adversaire des hochets d'autrefois avec lesquels l'enfant se blessait facilement ; on paraît vouloir revenir à l'anneau simple ; c'est bien préférable.

Nourrice au domicile de la mère. — Les nourrices sur lieu, étant constamment sous la surveillance des parents, peuvent rendre de réels services, et

l'allaitement, dans ce cas, est parfois supérieur à celui d'une mère faible et maladive. Les questions de prix, de moralité, de caractère, de condition sociale, d'antécédents doivent être résolues par la mère, qui doit tenir à avoir près d'elle une personne agréable, sympathique, de bonnes mœurs, complaisante. Le prix varie entre 45 à 80 francs par mois. On donne à la nourrice les vêtements qui lui sont indispensables pour avoir une tenue convenable lorsqu'elle sort avec l'enfant.

La nourrice mange à l'office ; mais il faut surveiller son alimentation, dont la principale condition est d'être substantielle ; on doit, afin d'éviter des accidents : diminution du lait ; constipation, etc. , modifier peu à peu la nourriture, qui est très différente de celle qu'elle avait chez elle. On doit des égards à la femme qui allaite l'enfant de la maison ; mais il ne faut pas dépasser la mesure, car alors la situation deviendrait intolérable. Tout en étant bienveillant, il faut savoir maintenir son autorité, être ferme et énergique.

Dans l'intérêt même de la nourrice, il faut tenir à ce qu'elle rende dans la maison quelques petits services, et non la faire servir ; il ne faut pas permettre qu'elle reste oisive pendant les sommeils de l'enfant. Une mère de famille qui allaite elle-même ne vaque-t-elle pas aux soins de son intérieur ? Veiller par-dessus tout à une bonne tenue, tant de la nourrice que de l'enfant, et ne pas craindre de donner les conseils d'hygiène indispensables pour tous et partout, mais surtout chez la femme qui allaite.

Choix d'une bonne nourrice. — La nourrice que l'on choisit ne doit être ni trop jeune ni trop âgée ; nous pensons qu'il faut la prendre entre 25 et 40 ans ; avant 25 ans, il lui manque de l'expérience ; après 40 ans, il pourrait se faire qu'elle soit trop fatiguée, et que si le lait est encore bon, le caractère manque de souplesse. La nourrice doit être accouchée au moins depuis 3 mois, et pas au delà de 8 mois, bien que la loi Roussel exige que le lait ait été donné d'abord à son enfant pendant 7 mois. Ce serait heureux si cela était, mais les exigences sociales obligent à enfreindre cette loi si salutaire, car le sevrage trop prématuré de l'enfant de la nourrice est vraiment peu moral. Il est indispensable d'attendre, pour prendre une nourrice, que les différentes phases de la puerpéralité soient passées, que tout soit rentré dans l'ordre, et ainsi la montée du lait sera parfaite ; les crevasses, les gerçures ne seront plus à craindre ; les mamelons seront bien faits. Au delà de 8 ou 9 mois, le lait est déjà vieux, et il y aurait à redouter que la sécrétion lactée ne soit plus suffisante pour que le nouveau-né puisse atteindre l'époque du sevrage. On a l'habitude de préférer les fortes campagnardes aux femmes des villes ; c'est souvent un tort, car ces dernières peuvent être d'aussi bonnes nourrices, malgré leur apparence plus délicate ; et elles sont plus résistantes pour leur nouvelle existence. Ce sont, en général, des jeunes filles qui demandent à être nourrices ; les femmes mariées devraient être l'exception, et elles sont bien plus désagréables que les premières, plus exigeantes et causent plus d'ennuis. Les nourrices qui ont déjà nourri un ou plusieurs enfants doivent être préférées, en raison de leur expérience ; leurs seins sont mieux développés, les mamelons mieux formés ; il y a moins à redouter les crevasses et les gerçures des seins. Le médecin doit examiner la nourrice au point de vue local et général, il faut surtout examiner son bébé et n'accepter la femme que si son nourrisson est en parfait état de santé et ne présente aucune tare congénitale ou acquise.

La taille et l'embonpoint d'une nourrice n'ont pas grande importance : les petites Berrichonnes sont tout aussi bonnes nourrices que les grandes Flamandes. Il est préférable de s'attacher à l'air de propreté et de soin de sa personne. Les seins sillonnés de veines, dont le mamelon est bien conformé et dont la glande mammaire est bien développée, sont les meilleurs, à condition qu'ils ne

présentent pas d'excoriations, de fissures. L'examen du *lait* est peu facile à faire immédiatement ; la vue de l'enfant est une garantie plus précieuse. Il faut s'assurer que la nourrice ne présente aucune cicatrice ni aucune manifestation ancienne ou récente de scrofule, de syphilis, de tuberculose. La dentition doit être en bon état, en raison de ce qu'il est difficile d'avoir un bon estomac et une bonne digestion avec de mauvaises dents.

Le médecin examinera les amygdales, auscultera les poumons, le cœur ; palpera la région abdominale pour se rendre compte du parfait état de ces organes.

Surveillance de la nourrice. — Cette surveillance doit être continuelle, le jour comme la nuit. Dans l'intérêt de la nourrice, comme dans l'intérêt de l'enfant, nous avons déjà dit qu'il fallait imposer à la nourrice les soins d'hygiène et de propreté.

Une mère attentive, malgré les apparences, a le devoir d'assister à la toilette de son enfant si elle ne la fait elle-même et veiller à ce que la nourrice ne se contente pas de baigner et de laver l'enfant ; il faut surveiller que chaque jour, plutôt deux fois qu'une seule, le nez, la bouche, les oreilles du bébé soient délicatement nettoyés. Pour le lavage des yeux on doit montrer à la nourrice à se servir d'une boulette de coton hydrophile pour chacun des yeux, pour le cas où il y aurait une inflammation d'un œil ou un écoulement ; cette façon de procéder évite la contamination de l'œil sain Non seulement la mère doit surveiller la toilette de bébé, elle doit exercer la même surveillance sur son alimentation ; que la nourrice ne donne à téter qu'à des heures déterminées, et pendant le temps indiqué : la pesée de l'enfant sera la meilleure indication. Nous donnerons plus loin les règles concernant cet allaitement.

La nuit ne doit pas endormir la vigilance de la maman ; il est de toute nécessité d'habituer l'enfant à se rendre compte que la nuit est faite pour dormir, et d'empêcher la nourrice de le coucher avec elle pour qu'il ne crie pas. Pour obtenir ce résultat, la mère doit pénétrer la nuit dans la chambre de la nourrice, qui sera peut-être de mauvaise humeur, mais elle s'y habituera.

La santé de l'enfant étant l'objectif des efforts maternels, il faut veiller à ce que toutes les fonctions se fassent convenablement : il faut donc surveiller la digestion, l'évacuation suffisante de l'intestin ; on doit exiger que la nourrice conserve pour vous les montrer les selles de l'enfant dont la couleur, l'odeur, la quantité vous renseigneront sur son état.

Surveiller également les nourrices au point de vue des fraudes qu'elles commettent inconsciemment, soit qu'elles sentent leur lait diminuer, soit pour donner un poids plus élevé à leur nourrisson, ou encore pour l'empêcher de crier.

Dans le premier cas, elles se font, dans leurs promenades, suppléer par une de leurs camarades, mieux pourvue qu'elles, ou, ce qui est plus répréhensible, elles achètent du lait à la première crémerie venue, et elles le donnent à l'enfant. Dans le deuxième cas, si elles pèsent le bébé tout habillé, elles glissent dans son maillot un objet quelconque qui en augmente le poids. Et enfin, elles donnent à l'enfant, pour l'empêcher de crier, un suçon fabriqué avec de la mousseline et de la mie de pain, ou un breuvage soporifique.

Il est donc de toute nécessité que la mère ne se désintéresse pas un seul instant de la surveillance de l'enfant qu'elle n'a pu allaiter elle-même. Si nous nous sommes aussi longuement étendue sur ce sujet, c'est pour vous mettre en garde contre les mauvais tours que l'on peut jouer à vos chéris : « Un bon averti en vaut deux »

Alimentation de la nourrice. — Pour les règles qui concernent l'alimentation de la nourrice, il y a lieu de se reporter à ce que nous avons écrit au chapitre : « Le Régime de la femme qui nourrit ».

Nous conseillons, particulièrement, d'éviter le régime *carné*, car pour la nourrice, habituée au régime *végétarien*, il pourrait en résulter des inconvénients, tels que diminution de la quantité du lait et embonpoint. Le « docteur Constantin Paul » faisait donner aux nourrices de son service, à la Maternité lait, pain, soupes maigres, viandes à un seul repas, farine de lentilles maltée, etc., bière aux repas et dans l'intervalle d'autres boissons telles que le coco ordinaire des hôpitaux auquel on ajoute de l'avoine noire grillée. — La femme qui allaite ne doit pas boire plus d'un demi-litre de vin par 24 heures, en mangeant ; dans l'intervalle des repas, elle peut ajouter un litre de lait pur ou coupé d'eau.

Changement de nourrice. — Lorsque la nourrice ne donne pas les résultats attendus et que l'enfant ne progresse pas, il est indispensable, malgré l'ennui que cela cause, d'en changer. Dans cette circonstance, l'intérêt de l'enfant exige qu'on agisse avec résolution et énergie. Les mamans se font toute une affaire de ce changement de nourrice, alors qu'il ne comporte pas autant de difficultés qu'elles se l'imaginent, surtout lorsque l'enfant est jeune. C'est cette peur des mères, connue des nourrices, qui les rend exigeantes et désagréables. Lorsque ce changement est décidé, il faut se mettre en garde contre les accès de mauvaise humeur que la remplacée pourrait avoir, et nous croyons qu il est préférable de ne l'en avertir qu'à la dernière heure Afin que le bébé ne fasse pas trop de résistance, nous conseillons aux mères de substituer la nourrice plutôt la nuit que le jour, car, à la faveur de l'obscurité, l'enfant ayant faim prendra le sein qui lui sera donné ; et il est à peu près certain que, par la suite, il se montrera moins difficile. Mais, si cette substitution ne peut se faire la nuit, il faudra que la nouvelle nourrice ait de la patience et que, par ses sourires, elle apprivoise le bébé, qui se laissera faire d'autant plus facilement qu'il aura faim.

Nourrice en dehors du domicile de la mère. — Combien de doléances ne recevons-nous pas des mères qui sont obligées de placer leur enfant chez une nourrice, hors de chez elles ! En effet, s'il est délicat de trouver une bonne nourrice chez soi, il est bien plus difficile d'en rencontrer au loin ; cependant il en existe de bonnes et de braves.

Le métier de nourrice est peu agréable et très peu rémunéré ; il faut une véritable vocation maternelle à la femme qui s'astreint à soigner, à nourrir un enfant pour la modique somme de 25 à 40 francs par mois ! et combien peu souvent 40 francs sont accordés ! Néanmoins, toute mère que les conditions sociales obligent à se séparer de son enfant doit s'entourer de précautions. Elle doit chercher une nourrice qui réside le moins loin possible du pays où elle se trouve ; il faut éviter un pays malsain, insalubre. Un médecin habitant le pays de la nourrice doit être invité à visiter et à surveiller l'enfant ; une sage-femme peut, sur l'état de santé de l'enfant, exercer la même surveillance. Mais, à la moindre indisposition, exiger la présence du médecin.

Il ne faut pas placer un bébé chez une nourrice qui tient une auberge, ou dont le mari fait un métier malsain ; au point de vue habitation, il est nécessaire que les pièces où séjournent la nourrice et sa famille soient très aérées et tenues dans un état de propreté parfaite. Pour cela, il ne faut pas que la nourrice ait un trop grand nombre d'enfants, et ceux qu'elle aurait devront être tenus proprement et ne pas avoir de maladies suspectes, telles que maux d'yeux, gourmes, irruptions, etc...

En outre, dans l'habitation de la nourrice il faut exiger que tous les foyers ou poêles soient garantis par des garde-feux stables ; au haut des escaliers, il devra y avoir des portes ou barrières de sûreté.

L'enfant devra avoir son lit personnel et garni selon la volonté de la maman. Celle-ci a le devoir de faire un règlement à la nourrice, en ce qui concerne l'ali

mentation, l'habillement, les promenades, les toilettes, l'hygiène de son enfant. Si la nourrice voit autre chose que de l'argent à empocher dans l élevage d'un nourrisson, elle s'y conformera au moins en partie.

Si l'on nous demande notre avis pour savoir quel genre de nourriture il faut donner à l'enfant que l'on envoie en nourrice, nous préconiserons l'allaitement artificiel ou mixte, à moins que la nourrice se soit, à son tour, séparée de son enfant, ce qui est très rare, ou qu'elle ait suffisamment de lait pour nourrir deux enfants, ce qui n'est pas toujours prouvé. En effet, il est impossible, malgré les règlements promulgués d'après la loi Roussel, sur la protection des enfants en bas âge, de croire qu'une femme privera entièrement son enfant de son lait, moyennant un faible salaire, pour en faire profiter celui d'une étrangère. L'allaitement mixte, bien compris par une nourrice honnête et intelligente, est alors possible. La mère a le devoir de visiter son enfant aussi souvent que possible ; elle s'entendra avec le médecin du pays ou le médecin inspecteur des nourrissons, nommé par les autorités municipales ; elle demandera un rapport au moins mensuel sur l'état de l'enfant et sur la façon dont il est soigné. Ces conseils, que nous donnons aux mères qui ne peuvent garder leur enfant, leur procureront, s'ils sont suivis, une certaine sécurité pour le présent et l'avenir de l'être qui doit leur être si cher. Nous espérons que ces lignes ne sont pas écrites en vain.

Le Baptême. — La cérémonie du baptême donne lieu à des fêtes de famille, et une naissance entraîne en général une série de réjouissances.

Qu'on baptise l'enfant aussitôt après sa naissance ou qu'on attende quelques mois plus tard, les règles du baptême restent les mêmes, et chacun doit les connaître et les observer.





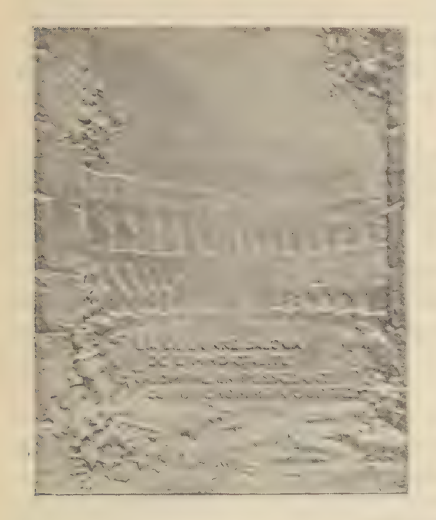
« L'Angelus », par G. Dupré.

A. Godard, Editeur,
37 *ter*, quai de l'Horloge, Paris.

Avant l'arrivée du bébé, le père et la mère ont dû s'assurer d'un parrain et d'une marraine.

Quand les deux époux ont leurs parents, la chose se passe tout simplement. La mère de la jeune femme accepte d'être marraine de son enfant et elle a pour compère le père du jeune homme. Dans certains cas, et pour des raisons d'ordre privé, l'inverse peut se produire. Lorsqu'il y a un grand-père ou une grand'mère des jeunes époux, on lui donne la préférence par respect pour l'âge, et enfin, si les parents directs sont morts, on choisit parmi les oncles, tantes, cousins, etc. Il est

même des cas où le parrainage s'offre à des étrangers. Plusieurs raisons peuvent motiver cette marque de déférence. Il peut s'agir d'un protecteur à donner à l'enfant dans l'avenir ou d'un bienfaiteur pour lequel on désire avoir une at-





« La Méditation, » par G. Dupré.

A. Godard, Editeur.

tention. En un mot, en dehors des conditions habituelles du parrainage, le choix des parrain et marraine est surtout une question de tact, et un jeune ménage ne doit pas à la légère les choisir pour son enfant.

Usages et cadeaux. — La marraine donne habituellement la robe de baptême ; quand c'est la mère de la jeune femme, elle y joint la douillette et la capote ; mais, en somme, le cadeau protocolaire comprend la robe seule.





« Le Baiser de l'enfant, » par O. Yencesse.

A. Godard, Editeur.

C'est sur le parrain que retombe la masse des frais, et c'est pourquoi on ne doit jamais offrir le parrainage à quelqu'un de peu fortuné ou à un indifférent que la dépense qui s'y rattache peut gêner ou ennuyer. Il est d'usage d'offrir au curé qui doit baptiser l'enfant une grosse boîte de bonbons contenant une pièce de 20 francs destinée aux œuvres de sa paroisse. Même grosse boîte de bonbons à la marraine. Elle doit être accompagnée d'un cadeau. La boîte à gants classique est aujourd'hui remplacée par des objets de fantaisie plus modernes, bijoux ou objets d'art, et c'est une bonne fortune pour le parrain que de savoir ce qu'il peut lui offrir. « L'Angelus » ou « la Méditation » de *G. Dupré* sont de jolis sujets exécutés sur plaquette en or ou en argent. En faisant choix de l'une d'elles, on est assuré de faire preuve de goût, tout en causant un réel plaisir à la personne à qui elle est offerte. Le parrain doit également faire un cadeau à la mère et au bébé. L'habitude de donner

des fleurs à la jeune femme a fait place à une mode plus pratique et très appréciée. On lui offrira une de ces délicieuses plaquettes d'or ou d'argent qui sont de vrais bijoux artistiques que l'on conserve toute la vie, et dont l'allégorie évoque une date heureuse : « Le Baiser de l'enfant » de *O. Yencesse*, est tout indiqué en pareille circonstance, et il n'est pas une jeune femme qui ne soit heureuse de l'accepter. Une étrenne en argent se donne encore à la nourrice ce jour-là, et le parrain règle tous les frais d'église, cierge, etc... Il doit enfin offrir à la marraine ou à la mère un certain nombre de boîtes de dragées, qui seront distribuées aux parents et aux intimes.

Selon la générosité du parrain, le nombre des boîtes varie et quelquefois aussi leur contenu. Les boîtes de dragées et les bonbons au chocolat de la maison « Jacquin et Cie, » 12, rue Pernelle, Paris, sont aujourd'hui très en vogue et on les voit figurer dans les baptêmes les plus élégants et sur les tables les mieux servies. Le jour du baptême, des dragées sont distribuées aux serviteurs de la maison, aux enfants pauvres qui apportent leurs vœux au nouveau baptisé, et enfin on en répand à profusion sur les tables, dans les coupes et les bonbonnières.

La dot de l'enfant. — Lorsque naît un enfant, les parents doivent aussitôt se préoccuper de lui constituer une dot. Privé de ce capital, il se trouverait dans l'avenir forcément paralysé, et c'est justement quand une fortune est modeste qu'on doit s'y prendre de bonne heure pour essayer de l'augmenter. C'est par l'assurance que l'on obtient le résultat, sans autre souci qu'un versement annuel prélevé sur le revenu.

Par cette assurance, la Compagnie « l'Urbaine Vie » s'engage à payer un capital déterminé, après un certain nombre d'années, si l'enfant — sur la tête duquel repose l'opération — est encore vivant.

En cas de décès du contractant avant le terme de l'assurance, les primes cessent d'être dues et le capital est néanmoins versé à l'enfant, s'il est encore vivant à l'échéance.

Cette combinaison, qui réunit les avantages économiques de l'assurance différée avec la sécurité de l'assurance en cas de décès, permet au père de famille ou au protecteur d'un enfant de constituer un capital payable à cet enfant à une échéance indiquée, alors même que la mort prématurée du contractant viendrait interrompre le service des primes ; malgré cela, elle est un peu inférieure (même avec remboursement des primes versées en cas de décès de l'enfant) à celle de l'assurance à terme fixe ; mais elle convient surtout au contractant qui n'a pour but que d'assurer l'avenir d'un seul enfant.

L'enfant. — De cinq à sept ans, l'enfant doit être laissé dans une absolue liberté. Il a besoin d'air, d'exercice, de mouvement ; c'est un délicieux petit animal intelligent qui s'éveille rapidement à la vie et dont on doit retarder le plus possible la trop prompte éclosion. Certains parents, imprudents ou peu avertis, ont le tort de chercher à pousser leur enfant ; c'est une faute d'autant plus grave qu'elle peut entraîner des maladies du cerveau et en tous cas, surmener les intelligences fragiles. Citer les bons mots d'un enfant, c'est l'exciter à en fournir d'autres ; c'est ouvrir la porte du surmenage prématuré qui entraîne plus tard la fatigue et l'affaiblissement des facultés. Laissez les jeunes enfants jouer ensemble, débiter les mille bêtises de leur âge, casser leurs jouets, battre les petits camarades, faire des pâtés de sable, salir leurs vêtements et se rouler sur les tapis. Voilà quelle doit être leur hygiène morale et physique, la seule qui peut produire pour plus tard des êtres forts et sains d'esprit.

Le travail de l'enfant. — En admettant qu'il faille faire travailler l'enfant

avant l'âge de sept ans — ce qui est discutable — on doit doser le travail de façon qu'il soit simplement un repos, une interruption dans le jeu, une heure de calme et d'apaisement, mais jamais une fatigue. Les parents qui essaient de produire de petits phénomènes en astreignant de malheureux bébés à de longues heures d'études ne se doutent pas que la substance cérébrale dépensée si jeune occasionne souvent vers la quinzième année, et quelquefois plus tôt, une sorte d'anémie cérébrale qui enraye les études juste au moment où elles deviennent sérieuses. La nature prend alors sa revanche et elle condamne au repos l'enfant qu'un travail trop hâtif a prématurément épuisé.

Il faut aussi songer que vers sept ans se produit une crise de croissance qui peut dégénérer en maladie aiguë. C'est ainsi qu'il n'est pas rare de voir des enfants *trop intelligents* succomber à une méningite, quand leur intelligence au lieu d'être enrênée se trouve surexcitée par le zèle et l'admiration des parents.

Vêtements des enfants. — Autant que possible, l'enfant doit être *vêtu lâche*. Ses membres doivent être à l'aise afin de mieux *respirer*. Les *vêtements* collants ont l'inconvénient d'intercepter l'air. Il faut aussi éviter les beaux habits salissants dans l'habitude de la vie, car ils l'empêchent de jouer librement ; on voit des mères conduire à la promenade de véritables petits chiens savants. Elles ont pris beaucoup de peine pour un résultat ridicule. L'enfant ainsi paré se sent mal à l'aise, il n'ose pas jouer, et son petit air gourmé indique qu'il se rend compte de son importance. Combien plus jolie, plus hygiénique et plus pratique la blouse serrée à la taille par une ceinture de cuir ou autre, qui laisse à l'enfant toute sa grâce naturelle et lui permet de jouer sans contrainte ! Une mère doit vêtir son enfant pour lui, et non pour ceux qui le regardent.

Transformation de l'enfant. — De sept à dix ans s'opère chez l'enfant une transformation. Il perd beaucoup de sa gentillesse, devient taquin, grognon quelquefois, et ses gamineries n'ont plus la même grâce, volontiers il se ferait important et volontaire.

La sévérité des parents doit alors s'accentuer afin de réprimer les premiers écarts, et on doit aussi augmenter les heures de travail ainsi que le programme des études.

Education de l'enfant. — Vers l'âge de dix ans commence la période d'éducation. L'enfant jusque-là a obéi un peu comme une machine, sans comprendre et sans réfléchir ; le moment venu, on doit causer avec lui, se faire son ami en même temps que son instituteur, et le rôle des parents prend alors une extrême importance. C'est vers cette époque que fillettes et garçons bifurquent dans des voies différentes. La mère prend la direction des filles, tandis que le père a désormais la haute main sur les garçons. La trop grande familiarité doit alors cesser entre frères et sœurs, et il faut y veiller.

Dès ce moment, l'on doit inspirer aux garçons le respect de la femme et aux fillettes la pudeur de leur sexe. Plus tard, il serait trop tard ! Ces choses-là doivent être pour ainsi dire instinctives chez des enfants bien élevés, parce qu'ils l'apprennent à l'âge où l'empreinte est ineffaçable, où l'éducation devient, dans bien des cas, une seconde nature.

Durée de la période enfantine. — La période enfantine prend fin vers la quatorzième année. La fillette arrive alors à l'époque de sa formation et le jeune homme s'annonce chez le garçonnet.

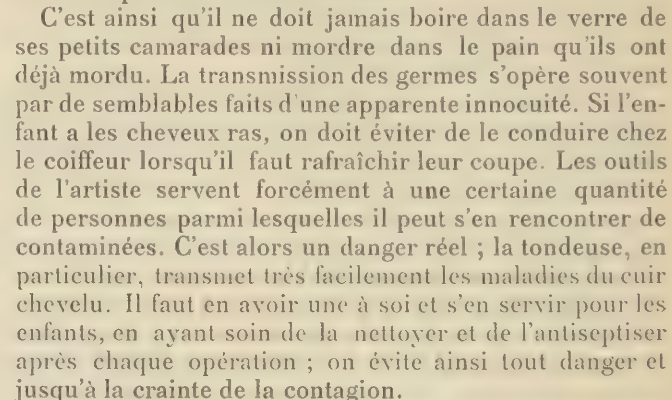
C'est le moment où la surveillance doit s'accentuer, où l'exercice physique doit devenir un dérivatif et où la nourriture doit être abondante et substantielle. L'éducation de la jeune fille et celle du jeune homme sont alors complètement séparées, et nous n'avons plus ici à nous occuper que de celle des jeunes personnes.

L'enfant et l'hygiène. — En dehors de l'hygiène proprement dite et de l'hygiène médicale, nous avons une hygiène de précaution qu'il est bon d'observer dans la première éducation.



Tondeuse
de la mère de famille.

Mme **Auguste Bain**,
2, rue Taitbout, Paris.



L'enfant est inconscient. Il faut penser pour lui et le préserver des petites imprudences journalières dont les résultats peuvent devenir néfastes.

C'est ainsi qu'il ne doit jamais boire dans le verre de ses petits camarades ni mordre dans le pain qu'ils ont déjà mordu. La transmission des germes s'opère souvent par de semblables faits d'une apparente innocuité. Si l'enfant a les cheveux ras, on doit éviter de le conduire chez le coiffeur lorsqu'il faut rafraîchir leur coupe. Les outils de l'artiste servent forcément à une certaine quantité de personnes parmi lesquelles il peut s'en rencontrer de contaminées. C'est alors un danger réel ; la tondeuse, en particulier, transmet très facilement les maladies du cuir chevelu. Il faut en avoir une à soi et s'en servir pour les enfants, en ayant soin de la nettoyer et de l'antiseptiser après chaque opération ; on évite ainsi tout danger et jusqu'à la crainte de la contagion.

Marie Roger, O. I.,
Directrice du journal *le Puériculteur*.

[CHAPITRE XXVIII

MALADIES DES ENFANTS EN BAS AGE ET LEUR TRAITEMENT

Angine. — L'angine est une maladie de la gorge, qui siège sur le pharynx et les amygdales, dont la principale cause est le refroidissement, courant d'air, humidité.

Les symptômes sont : sécheresse et douleur à la gorge ; gêne de la déglutition, de la respiration, toux gutturale, salivation épaisse, haleine fétide, douleur d'oreille et souvent de l'embarras gastrique.

En traitant tout de suite cette angine par des *gargarismes* et des *cataplasmes* bien chauds, on a des chances pour la faire avorter.

Le Dr Monin conseille comme moyen préventif des angines à répétition un verre d'infusion chaude de thé vert, additionnée d'un jus de citron bien mûr, pris matin et soir.

Bronchite. – La bronchite est fréquente chez les enfants ; elle est souvent la complication des fièvres infantiles, et surtout des éruptions : varicelle, rougeole, scarlatine ; elle peut être déterminée par le froid.

L'enfant présente une toux sèche d'abord avec malaises et élévation de température ; ensuite, la toux est humide, la peau est chaude ; il y a de l'abattement. — Il peut y avoir une respiration pénible.

En attendant le médecin, il faut tenir l'enfant au lit et lui faire prendre des infusions chaudes de fleurs pectorales.

Brûlures. — Les brûlures sont des accidents malheureusement fréquents dans l'enfance. Contre les souffrances occasionnées par les brûlures, on a préconisé un grand nombre de procédés. La première chose à connaître est le degré de cette brûlure afin d'agir en conséquence. Mais ici nous n'avons à envisager que la brûlure au premier degré, et à peine au second Voici les divers procédés que nous soumettons à nos lectrices :

1° Pour calmer la douleur, qui est la question capitale, il faut appliquer des compresses de tarlatane ou de toile bien propre, trempée dans de l'eau froide bouillie. On renouvelle ces compresses tous les quarts d'heure, ou plutôt on les arrose d'eau froide dès qu'elles commencent à s'échauffer au contact de la peau. Dans un cas sérieux les douleurs disparaissent au bout de 12 à 14 heures.

2° *Les feuilles de lierre* une forte poignée cuites dans un vase émaillé, avec un litre d'eau, qu'on laisse réduire de moitié, donnent de très bons résultats. Il suffit de mettre des compresses de feuilles de lierre arrosées avec l'eau qui les a fait cuire. — La douleur disparaît et la cicatrisation se fait rapidement, sans laisser de traces.

3° A l'hôpital Saint-Louis, on emploie la recette suivante qui est souveraine : acide picrique, 10 grammes, eau bouillie, 1000 grammes, que l'on applique en compresses que l'on tient constamment mouillées. Ce remède remplace les préparations calcaires, râpures de pommes de terre, etc.

Cholérine (voir Diarrhée).

Coliques. — Les coliques ou douleurs de ventre sont fréquentes chez les enfants, surtout chez ceux qui ne sont pas nourris au sein ou qui ne sont pas réglés dans leur alimentation.

Elles ont pour cause une mauvaise alimentation, un refroidissement, de la constipation, etc.

Si elles ne sont pas accompagnées de diarrhée, il suffira de donner, dans un peu de lait ou de tilleul, une à trois cuillerées à café par jour du « Sirop de la Crèche (1) » pour les enfants au-dessous d'un an, et cinq ou six pour les enfants au-dessus, puis de mettre sur le ventre des cataplasmes ou des serviettes chaudes, faire des frictions douces à l'huile de camomille camphrée et donner un lavement à l'eau de guimauve, pour évacuer l'intestin, en cas de constipation. Mais, par-dessus tout, il faut régler les repas de l'enfant et éviter qu'il ne prenne froid.

Convulsions. — *L'enfant*, a dit Michelet, *est un être inharmonique, vibrant à tout, véritable jouet des nerfs*. C'est précisément cela qui explique l'apparition facile des convulsions chez les enfants, à l'occasion des moindres dérangements de la santé : dentition, indigestion, début d'une affection, aiguë quelconque. Ce tableau, que toutes les mères connaissent bien, est heureusement plus effrayant qu'il n'est grave.

Symptômes. — Perte soudaine de connaissance après une courte période d'assoupissement : la tête se raidit et se contracte ; le visage grimace, les joues sont rouges ; le regard est incohérent, la respiration est courte et inégale.

Les *causes* sont souvent insignifiantes ; cependant les impressions morales de la mère et de la nourrice sont fréquemment incriminées : la frayeur et la colère surtout. Les deux tiers des convulsions infantiles ont aussi pour causes des troubles digestifs ; alimentation vicieuse, vers intestinaux, constipation, diarrhée, embarras gastrique. Certaines impressions douloureuses ou violentes agissent comme provocatrices : piqûre d'épingle, pli d'un lange, sinapisme, brûlure, insolation ou coup de froid, corps étrangers dans le nez ou les oreilles.

On distingue dans le public les convulsions *internes* ou *externes* ; mais les internes ne sont pas plus graves que les externes.

Traitement. — Déshabiller l'enfant pour *bien explorer* toutes les parties du corps, et surtout la bouche, l'abdomen, le nez, les oreilles. Lui administrer toutes les 3 heures, dans un peu de lait ou de tilleul, une cuillérée à café du « Sirop de la Crèche », ce sirop, à base de bromure d'ammonium chimiquement pur, donne des résultats certains ; puis on prépare un *bain sinapisé* où l'on plonge l'enfant jusqu'à mi-corps, pendant que l'on recouvre sa tête de compresses froides. On administre un *lavement tiède* composé d'eau de guimauves, d'un jaune d'œuf et de 30 à 40 centigrammes de chloral. Souvent, l'enfant a repris connaissance avant l'application de toute médication. Les effets des lavements laxatifs sont merveilleux comme médication préventive. Pour éviter le retour des convulsions, il est souvent utile de continuer pendant quelques jours les bains sinapisés ; on lui donnera aussi des bains tièdes fréquents ; on veillera à l'évolution dentaire. L'air est un des meilleurs antispasmodiques qui soient. L'air et l'exercice sont indispensables à la première enfance, qui possède un excédent d'activité vitale à dépenser ; méfiez-vous des enfants sages et de ceux qui ne dorment pas.

(1) Ph^ie Ruaux, 33, rue Poissonnière, Paris.

Une autre des causes des convulsions que nous ne pouvons passer sous silence est l'alcoolisme de la nourrice, ou usage immodéré de vin ou de boissons alcooliques. Dans ce cas, avant les convulsions, l'enfant devient nerveux, irritable. Puis les convulsions sont de plus en plus nombreuses. Les convulsions d'origine alcoolique ne s'accompagnent généralement pas de troubles gastro intestinaux ni de fièvres, ce qui a lieu au contraire chez les enfants dont la nutrition paraît suffisante et dont le poids est au dessus de la normale. Pour diagnostiquer sûrement la cause de ces convulsions, il faut surveiller la nourrice de très près et se rappeler la différence qui existe entre les convulsions d'origine alcoolique et les autres. Ces convulsions, d'origine alcoolique, disparaîtront par le changement de la nourrice ou par la suppression du vin et des liqueurs dans son régime.

Coqueluche. — *Définition.* — La coqueluche est une maladie microbienne, épidémique et contagieuse, caractérisée par des quintes de toux successives entrecoupées par une reprise d'inspiration longue, chantante et convulsive qui termine l'accès. Pendant les quintes, l'enfant a les yeux injectés et larmoyants, les lèvres violettes, le visage bouffi, il trépigne et s'accroche aux objets environnants. A la fin de l'accès, il rejette par la bouche des mucosités filantes et puriformes accompagnées souvent de vomissements glaireux et alimentaires.

C'est surtout sur les enfants de deux à sept ans qu'elle trouve le terrain le plus favorable à son développement, elle atteint cependant quelquefois les adultes et les enfants à la mamelle. Sa puissance de contagiosité est considérable : un enfant peut être contaminé pour avoir passé quelques minutes avec un coquelucheux.

Marche. — Dans la coqueluche il y a trois périodes :

A. La période de début, précédant les quintes, où il n'y a que rhume ou bronchite, légère, caractérisée par la toux catarrhale.

B. La période d'état, qui succède à la précédente, caractérisée par des quintes de toux convulsive avec rejet, à la fin de l'accès, de mucosités filantes et puriformes souvent accompagnées de vomissements glaireux et alimentaires.

C. La période de déclin quand la maladie va disparaître, caractérisée par la même toux catarrhale du début.

Durée. — Avant l'introduction du *Balsamol* et de l'*Anaquintine* en thérapeutique, le médecin était complètement désarmé contre la coqueluche ; aussi voyait-on des enfants tousser, vomir et s'affaiblir souvent pendant plus de six mois sans pouvoir obtenir le moindre soulagement ; avec ces nouveaux médicaments la guérison n'est plus qu'une question de jours. En résumé, une coqueluche non soignée ou mal soignée dure quelquefois plus de six mois ; une coqueluche soignée avec le *Balsamol* et l'*Anaquintine* ne dure que quelques jours.

Traitement préventif de la coqueluche ou moyen d'éviter la contagion. — Quand la coqueluche règne à l'état épidémique dans une localité, il suffit, pour préserver l'enfant de cette maladie, d'asperger plusieurs fois par jour ses vêtements avec de l'*Anaquintine* pure de lui en faire respirer légèrement sur un mouchoir et d'en répandre quelques gouttes, le soir, sur son lit et son oreiller. Cette mesure est des plus efficaces.

Traitement de la toux catarrhale qui précède les quintes. — Quand un enfant, se trouvant ou s'étant trouvé en contact direct avec un coquelucheux, habitant une localité où sévit l'épidémie, est pris de fièvre avec toux catarrhale (toux grasse), on peut dire presque à coup sûr qu'il a la coqueluche et que les quintes ne tarderont pas à apparaître, c'est ce qui constitue la période de début : à ce moment, pour enrayer le mal : 1° donner du *Balsamol*, 2° faire vomir tous les trois ou quatre jours ; 3° faire des badigeonnages à la teinture d'iode un jour sur la poitrine, le lendemain dans le dos ; 4° garder la chambre ; 5° combattre la constipation, s'il y a lieu, par des lavements ou de légers purgatifs.

Traitement de la coqueluche proprement dite avec quintes et vomissements. — Quand la coqueluche proprement dite est bien établie, que l'enfant a des quintes de toux convulsive avec rejet, à la fin de l'accès, de mucosités filantes, le *Balsamol* associé à l'*Anaquintine* réussit toujours ; les propriétés calmantes et antispasmodiques de ces produits sont bien des fois supérieures aux narcotiques, au bromoforme, bromure, grindelia, antipyrine, etc. Le changement d'air, que l'on préconisait comme remède de la coqueluche, devient inutile quand on emploie le *Balsamol* et l'*Anaquintine*.

Traitement. — 1° Donner dans le courant de la journée, une heure avant ou deux

heures après les repas, deux cuillerées de *Balsamol* pur en donner une troisième le soir au coucher. Si, au bout de quelques jours, la toux ne cède pas, doubler les doses indiquées ci dessus en donner quatre cuillerées dans le courant de la journée, une autre le soir au coucher et une sixième la nuit si c'est nécessaire).

Doses. — De six mois à un ans : une cuillerée à café chaque fois.

De un à deux ans : une forte cuillerée à café chaque fois.

De deux à trois ans : une cuillerée à dessert chaque fois.

De trois à quatre ans : une forte cuillerée à dessert chaque fois.

Au-dessus de quatre ans et adultes : une cuillerée à soupe chaque fois.

2° Appliquer le soir sur la gorge une compresse d'*Anaquintine* étendue de deux trois ou quatre parties d'eau chaude ; laisser en place toute la nuit.

L'*Anaquintine* et le *Balsamol* sont en vente à la Phie Lescène, à Livarot (Calvados) et dans toutes les pharmacies

La dentition. - La loi naturelle a voulu que, vers l'âge de 6 ans, 20 dents temporaires ou « *dents de lait* » soient remplacées par un nombre égal de dents permanentes. Ce phénomène très normal ne s'accompagne en général d'aucun désordre. Cependant chez les enfants débilités il devient l'occasion d'un état congestif de la muqueuse, et on voit se produire une *gingivite locale* Parfois aussi des fluxions se produisent. La seule pratique spéciale pour le traitement de la gingivite consiste dans l'ablation pure et simple de la dent temporaire, afin de laisser l'emplacement libre à la permanente. Cette petite opération, qui s'adresse souvent à une dent ordinairement déjà, ébranlée est fort simple et cause une légère hémorrhagie qui décongestionne la muqueuse et les parties voisines. Quelques docteurs ne sont pas partisans de l'ablation ; ils déclarent que la chute doit s'effectuer en son temps et qu'en la devançant l'on expose prématurément la dent nouvelle à des contacts pernicieux.

Les familles qui n'aiment pas l'ablation ne doivent pas ignorer ce qui suit :

L'hygiène buccale sera le moyen préventif toujours indiqué ; si des abcès se produisent, on les percera tout simplement d'un petit coup d'aiguille passée au feu. Avec un peu d'habileté on débridera la gencive enflammée ; mais pour cela mieux vaut faire appel au dentiste. De toutes façons on multipliera les lavages antiseptiques.

Chez certains enfants, les dents de lait se pourrissent ; *on ne doit jamais les plomber* ; cette décomposition ne nuira en rien à la beauté des dents définitives, tandis que le plombage est un simple palliatif qui abrite la vie des germes infectieux, lesquels ne tarderont pas à attaquer la dent nouvelle.

Chez d'autres enfants les dents de lait ne vacillent pas ; elles semblent ne subir aucune poussée inférieure ; dans ce cas, l'enfant ressent de *lourds malaises* et on devra s'empresser de remuer un peu la dent chaque jour pour en faciliter l'ablation.

Si l'enfant ne ressent aucun malaise, la dent définitive pousse parfois *à côté* et dans une mauvaise direction ; dès qu'on la voit apparaître on arrachera la dent de lait coûte que coûte, et on dira au dentiste de dévier la dent définitive.

Diarrhée. - Il existe les diarrhées *jaunes* et les diarrhées *vertes* ; les premières sont peu graves en général, et ont pour causes : un *mauvais régime*, une *imprudence alimentaire*, *un froid*, surtout aux pieds ; elles sont aussi assez souvent liées à la dentition. Dans ce cas, la *diète* au régime de l'eau *bouillie* suffit presque toujours pour l'arrêter : ne donner ensuite, exclusivement, que du **lait**. Les diarrhées *vertes* sont très graves, car elles sont **toujours** de nature infectieuse. En quelques heures, elles peuvent enlever le petit malade. Elles atteignent le plus souvent les enfants élevés au biberon. Dans une diarrhée *verte*, comme dans la diarrhée *jaune* d'ailleurs, *il ne faut pas hésiter à appeler le médecin*. En l'attendant, mettez le petit malade à la *diète*, à l'eau bouillie.

Cependant pour le cas d'urgence, toutes les mères devraient avoir sous la main le précieux médicament qui a déjà sauvé tant d'enfants, c'est l'*acide lactique*. On en fait la solution suivante :

Acide lactique : 2 grammes ou 40 gouttes ;
Sirop de sucre : 15 grammes ;
Eau distillée : 85 grammes.

que l'on donne au bébé par cuillerée à café de demi-heure en demi-heure. On donne aussi cette solution, *sans sucre*, en *lavement* : 3 à 4 cuillerées à soupe dans un verre d'eau bouillie.

Faux croup. — Tout d'un coup, l'enfant étant en pleine santé, alors que rien ne l'a fait prévoir, une toux éclatante, striduleuse, se fait entendre, le plus particulièrement la nuit. L'invasion de cette toux est souvent brusque ; la glotte se contracture d'abord, puis surviennent les contractions du visage, les yeux sont brillants.

Les mères s'affolent et prononcent le terrible mot : croup, dont plus terrible est la maladie. — Qu'elles se souviennent que dans le croup la toux est toujours voilée, ce qui n'a pas lieu ici ; il y a non plus ni engorgement ni taches blanchâtres au fond de la gorge. Le faux croup survient particulièrement chez les enfants nerveux, à la suite d'une frayeur ou d'un coup de froid. Il y a ordinairement deux crises par nuit, la seconde est moins marquée que la première Cette crise de faux croup nécessite un vomitif, cataplasme très chaud au devant du cou. Ensuite, le port de la flanelle s'impose. D'ailleurs, la présence du médecin étant indispensable, il instituera un traitement en conséquence.

Fièvre typhoïde. — Cette maladie est infectieuse : elle se produit surtout chez les jeunes gens et dans les grandes villes. Elle frappe surtout les déprimés et les surmenés, les désacclimatés. Ses causes sont nombreuses, mais la mauvaise eau est la plus incriminée ; les germes de la fièvre typhoïde, appelés bacilles d'Eberth, d'abord localisés dans l'intestin, empoisonnent graduellement l'organisme.

Les prodromes durent 8 à 10 jours avant l'apparition des symptômes, qui consistent dans l'insomnie, les saignements de nez, un mal de tête violent, vertiges, douleurs dans la région cervicale ; prostration. La température s'élève jusqu'à 40 degrés. Vers le 5e jour, on voit apparaître sur la poitrine, sur le ventre, les taches rosées ayant la forme de lentilles, la langue se sèche, se fendille ; la diarrhée devient fréquente et fétide ; les poumons se congestionnent ; l'urine est rare et contient de l'albumine, etc. Cet état a une durée de 20 à 25 jours ; les symptômes disparaissent et les forces reviennent, s'il n'y a pas de complications. Chez l'enfant, la fièvre typhoïde commence assez souvent par du délire, des convulsions des vomissements et de la constipation : souvent il y a peu de fièvre En présence de ces graves symptômes, le traitement appartient au médecin.

Nous ne pouvons conseiller qu'une hygiène rigoureuse, une chambre aérée, sans tapis ni rideaux. Si on le peut, on changera le malade de lit toutes les 12 heures, afin de faciliter les mesures de propreté. Les linges souillés devront être désinfectés immédiatement, dans l'intérêt du malade et de son entourage ; on recourra surtout à une garde-malade expérimentée qui saura suivre à la lettre les prescriptions du médecin.

Hernie. — Sous ce nom, on désigne toutes les tumeurs formées par la sortie d'un viscère ou d'une portion de ce viscère hors de la cavité qu'il doit occuper dans l'abdomen ou le thorax.

Le genre de hernies qui doit nous occuper surtout est la hernie ombilicale chez l'enfant. L'ombilic fait saillie et inquiète la mère : il n'y a pas d'autre chose à faire que d'exercer une compression au moyen d'une ceinture spéciale, le plus souvent en caoutchouc et au centre de laquelle se trouve une petite saillie que l'on applique sur l'ombilic, et qui sert à le faire rentrer. La hernie survient à la suite d'efforts faits par un enfant, en toussant ou en criant. Il est de toute nécessité de la traiter autrement que par de l'indifférence.

Impétigo. — L'impétigo est aussi appelé croûtes de lait, gourme. Cette maladie de la peau commence par une éruption de petites vésicules et de pustules au-dessus de la tête, sur le cuir chevelu, le pourtour du nez et des lèvres, les paupières, le menton, parfois le poignet et les doigts.

Les enfants lymphatiques et délicats en sont le plus atteints Le traitement consiste à faire tomber les croûtes au moyen de compresses d'eau bouillie, de cataplasmes d'amidon. Si la maladie se trouve sur le cuir chevelu, on devra couper les cheveux très court jusqu'à la guérison complète. — Après les compresses, on poudrera avec un composé de talc, d'amidon, acide borique pulvérisé Comme traitement général de l'enfant, il faut régler son alimentation, lui éviter tout surmenage ; insister sur le lait, les alcalins, les purgations légères. La vie au grand air, l'exercice, les bains salés, les frictions alcooliques compléteront la cure.

Jaunisse. — La jaunisse des nouveaux-nés, appelée aussi ictère, se montre dans les 3 à 4 jours après la naissance ; elle est plus fréquente lorsque le travail de l'accouchement a été long et laborieux. La compression du foie en est vraisemblablement la cause. Dans

la plupart des cas, cette maladie est légère et guérit spontanément, sans médicament d'aucune sorte. Il n'y a donc rien à faire, si le bébé ne paraît pas malade et que ses fonctions digestives s'exécutent bien

Muguet. — Le muguet est une maladie de la bouche, dont le principal caractère est dans les points blancs qui se forment sur la langue, les gencives, à l'intérieur des lèvres et des joues. Ces points s'élargissent en se réunissant et les plaques qu'ils forment ont l'aspect de la crème. Quelquefois, cette maladie envahit les amygdales, le pharynx, l'œsophage, l'estomac, les intestins. Le muguet est contagieux et se communique d'un enfant à un autre. On le rencontre particulièrement chez les enfants débiles et nourris au biberon Les causes sont souvent la malpropreté et la faiblesse de l'enfant. Si on avait soin de bien essuyer la bouche de l'enfant et de lui nettoyer la langue plusieurs fois par jour, le muguet se produirait moins facilement. Le muguet n'est dangereux que s'il est très développé. Une bonne hygiène est le meilleur moyen de le prévenir et de le guérir. Le traitement du muguet consiste à tenir la bouche très propre et à la badigeonner plusieurs fois par jour avec un liquide alcalin :

	Bi-carbonate de soude.	10 grammes
	Miel rosat.	30 grammes
ou :	Benzoate de soude.	10 grammes
	Glycérine pure.	60 grammes

Rougeole. — Cette maladie, qui est contagieuse et épidémique, reste latente et inaperçue pendant la dizaine de jours qui précède la période d'*incubation*. Onze jours après la contagion la fièvre, dont l intensité varie, apparaît accompagnée de maux de tête, d'envies de vomir. de lassitudes ; le visage est tuméfié, les yeux sont larmoyants, il y a de la toux ; la gorge présente de la rougeur ; cette période d'invasion dure 4 jours.

A l'apparition de l'éruption la fièvre tombe. Les taches de la rougeole se montrent d'abord au front, puis à la face, au cou ; elle n'atteint les membres qu'en dernier lieu. Après 4 jours de durée, les taches sont remplacées par des espèces d'écailles farineuses, qui se détachent facilement. C'est à ce moment que les complications sont à craindre.

Le traitement consiste à favoriser l'éruption, à éviter le froid, d'où résultent des accidents souvent mortels.

La convalescence exige de grandes précautions, surtout si l'air est humide et froid. On doit garder la chambre et ne sortir que sur l'avis du médecin qui aura surveillé la maladie, laquelle présente autant de cas graves que de cas légers. Nous conseillons aux mères de faire constamment bouillir dans la chambre du malade des plantes ou des liquides antiseptiques, afin de saturer l'atmosphère des vapeurs qui s'en dégagent, tout en la purifiant : les essences de pin, de thym, d'eucalyptus sont indiquées. Une grande propreté, poussée à l'extrême, est indispensable : on met dans les narines de l'enfant de la vaseline mentholée. On l'alimente avec du lait et des œufs, et on lui fait boire beaucoup de liquide, afin de le faire uriner davantage, pour éliminer les toxines de la fièvre. Ensuite, les toniques sont indiqués.

Scarlatine. — C'est une des maladies les plus insidieuses ; et sous les apparences les plus bénignes, elle cache souvent les plus grands dangers. Elle est épidémique, contagieuse, surtout dans une agglomération d'enfants.

Les symptômes principaux sont :

Elévation de température, peau sèche, rougeur de la gorge, éruption plus sombre et plus diffuse que dans la rougeole, pointillé rouge foncé sur fond rouge, articulation des poignets empâtée, peau plus épaisse; se complique d'angine.

Le traitement médical appartient exclusivement au médecin.

On ne doit pas faire sortir l'enfant avant quarante jours ; il faut éviter le plus léger refroidissement, qui pourrait être mortel, même en pleine convalescence.

Ne pas oublier que cette maladie, comme la rougeole, étant essentiellement contagieuse, il est de toute nécessité de prendre soi-même les plus grandes précautions, et refuser l accès de la chambre à toute mère ayant elle-même des enfants. Eloigner les enfants de la maison autant que possible.

Vaccination. — La vaccine a été découverte par un médecin anglais nommer Jenner, dans le but de prévenir la *variole*. On admet que les nouveau-nés doivent être vaccinés le plus tôt possible ; dans les hôpitaux et les maternités, ils le sont dans les premiers jours

qui suivent leur naissance Mais il est préférable, lorsqu'il n'y a pas d'épidémie variolique, d'attendre que l'enfant ait trois ou quatre mois, surtout lorsque les nouveau-nés ne sont pas à terme, ni bien développés. Et cependant le professeur Pinard dit que tous les bébés doivent être vaccinés avant leur première sortie.

Personnellement nous conseillons aux mères qui préfèrent attendre de faire vacciner leur enfant avant que l'évolution des dents ait commencé.

Si l'on attend davantage, il peut se présenter des contre-indications qui retardent encore cette opération bénigne : tel l'eczéma gourmeux, car la vaccine peut déterminer une poussée eczémateuse plus violente.

L'immunité conférée par la vaccination ne paraît pas devoir dépasser dix ans ; il est donc utile de procéder à de nouvelles vaccinations à l'âge de sept ans ; de quinze ans D'ailleurs, cette obligation est remplie par suite de la nouvelle loi à ce sujet.

Aujourd'hui, la vaccination de bras à bras est rejetée ; on a, en effet, reconnu les inconvénients qui pouvaient en résulter, par suite des maladies transmises par ce seul fait

Où faut-il vacciner ? Le garçon est vacciné indifféremment n'importe en quel endroit ; mais on choisit comme lieu d'élection, pour la petite fille, la partie interne du tiers supérieur de la cuisse, ou la partie postérieure de la jambe au mollet.

En quoi consiste la vaccination ? C'est une opération bien simple qui réclame surtout des soins minutieux de propreté. On lave avec de l'eau bouillie et antiseptique, la partie à vacciner, et au moyen d'une petite lancette ou plume spéciale appelée *vaccinostyle*, qui est préférable, sur laquelle on recueille la pulpe vaccinale, provenant soit de la génisse elle-même, soit d'un tube qui la contient, on fait trois légères piqûres, où est inoculée la pulpe qui se trouve sur la lancette. La région vaccinée doit rester découverte pendant quelques instants pour permettre au vaccin déposé de sécher en pénétrant dans les petites plaies. Il faut protéger le bras ou la jambe du bébé avec une légère couche de collodion. Lorsque le vaccin a pris, un bouton ne tarde pas à paraître ; ce bouton se creuse en formant une petite cavité remplie de pus ; le tout se dessèche et finit par former une croûte qui tombe vingt à vingt-cinq jours après la vaccination. Les précautions à prendre avec un bébé qui vient d'être vacciné consistent à éviter toute souillure de l'endroit inoculé ; à éviter le refroidissement. Pendant les grands froids, on pourra supprimer les grands bains Si une inflammation un peu vive se produisait autour des pustules, un mélange de poudre d'amidon et d'acide borique suffirait pour l'enrayer. Mais s'il se produisait d'autres accidents comme des abcès ou des phlegmons, dont l'évolution est plutôt brutale, la présence du médecin est indispensable.

La variole. — Fièvre éruptive, contagieuse par excellence, surtout à la tombée des pustules et des croûtes.

La période d'incubation est de 12 jours environ. Elle s'annonce par des nausées, des vomissements, des maux de tête, maux de reins, lassitude. Vers le 6e jour, on voit sur la peau des vésicules déprimées au centre, ce qui est caractéristique. Ces vésicules se dessèchent vers le 10e jour. On a vu la température atteindre 40 degrés et même les dépasser.

Il y a des formes légères, appelées *petites véroles volantes*, où il n'y a que peu de pustules et pas de suppuration ; mais il y a malheureusement aussi des formes graves qui ne sont pas de notre ressort. Les moyens préventifs de la variole se trouvent dans la *vaccination*. Le traitement de la variole appartient en entier au médecin.

Varicelle. — C'est aussi une éruption contagieuse, bénigne, avec fièvre, courbature, embarras gastrique.

La varicelle se signale par des vésicules cerclées de rouge ; ces vésicules sont un peu plus grosses que des têtes d'épingles et forment de petites croûtes après leur rupture. Elle est la plus bénigne de toutes les maladies éruptives.

Le traitement consiste en un séjour au lit, diète lactée et purgatif. — On calme les démangeaisons au moyen d'une poudre composée de talc, oxyde de zinc, acide borique et menthol.

Marie Roger, O. I.,
Directrice du *Puériculteur*.

CHAPITRE XXIX

NOS MALADIES — LEUR TRAITEMENT

La statistique, qui accuse souvent — trop justement hélas ! — notre ignorance et notre imprévoyance, nous montre que sur 100 femmes prises au hasard dans les diverses classes où elles évoluent, soixante-quinze sont atteintes de maladies douloureuses qu'elles auraient pu éviter. Par ses involontaires manquements à l'hygiène, l'ignorance cause tous les ans plus de victimes que les maladies, qui sont trente fois sur cent les effets de cette ignorance. Les femmes surtout se montrent par leur nature complexe plus obstinément que les hommes attachées à la routine, aux habitudes pernicieuses. Parmi les dispositions et les maladies qui affectent leur organisme, il en est bien peu contre lesquelles une toilette raisonnée ne soit une efficace prévention Le Catéchisme de l'Hygiène n'a pas de préceptes arides ; il faut se convaincre que ce que l'on doit faire est aussi peu compliqué que ce que l'on fait à tort.

Mesures préventives à prendre en cas d'épidémies. — Soins immédiats. — La médecine est certes la plus utile de toutes les sciences, mais il est bien difficile de la posséder à fond.

Mais tout ce qui constitue la science médicale n'est pas également difficile ; si certaines parties de cet art exigent de longues et pénibles études, d'autres parties sont susceptibles d'êtres mises à la portée de tout le monde, et on peut ajouter que ces parties sont celles dont on a le plus fréquemment besoin. Nous voulons désigner l'hygiène. Tout ce qui concerne l'hygiène est susceptible d'être enseigné à tout le monde. Il suffit de s'adresser au simple bon sens. Si l'hygiène doit être observée quand nous sommes en bonne santé, il faut aussi suivre les principes sur lesquels elle repose, lorsque nous-même ou nos proches sommes atteints par la maladie — Si les soins au malade sont prodigués dans la demeure, que celle-ci soit un logement modeste, un appartement luxueux ou un somptueux hôtel, la première mesure, d'une urgence absolue, extrême, qu'il faut prendre, est d'ordonner l'enlèvement des rideaux, de toutes les tentures garnissant la chambre et même celles avec lesquelles elles correspondent. Une chambre occupée par un malade devra être bien aérée — ne pas l'oublier. Tous les objets, ustensiles quels qu'ils soient, affectés, destinés au service d'un malade, seront lavés après chaque service, avec le plus grand soin et la plus grande attention, dans une solution de lysol de 3 à 5 pour 100. Tous ces objets et ustensiles ne seront pas tenus à la libre disposition des personnes appartenant à l'entourage du malade.

Des vases spéciaux recevront les déjections, les crachats et les vomissements du patient. Ces vases contiendront du lysol, antiseptique et désinfectant, que M. le docteur Tison affirme précieux en cas d'épidémie pour la désinfection des déjections des malades, crachats, urines, et de tous les objets ayant servi aux malades.

On ne doit les jeter dans les fosses qu'après la désinfection.

Précautions que doivent prendre les personnes approchant les malades. — Avec des eaux ou des savons à base antiseptique, *lysol*, se laver souvent le visage et les mains Se rincer la bouche et la gorge avec de l'eau additionnée de résorcine, de menthe anglaise ou d'élixir au « Cresson Martial ».

Toutes les personnes qui soignent des malades, ou vivent près d'eux, s'abstiendront de prendre leurs repas dans leurs chambres. Elles doivent éviter tous les excès, et avec la plus grande circonspection éloigner d'elles les causes qui provoqueraient la maladie épidémique.

Désinfection. — Désinfecter le logement, l'appartement ou la maison où a résidé un malade, qu'elles qu'aient été les conséquences de la maladie, bonnes ou mauvaises, est absolument indispensable.

Non seulement il ne suffit pas de désinfecter la chambre du malade, mais il faut étendre l'opération à toutes celles que contient le local. On doit employer, suivant les cas, des

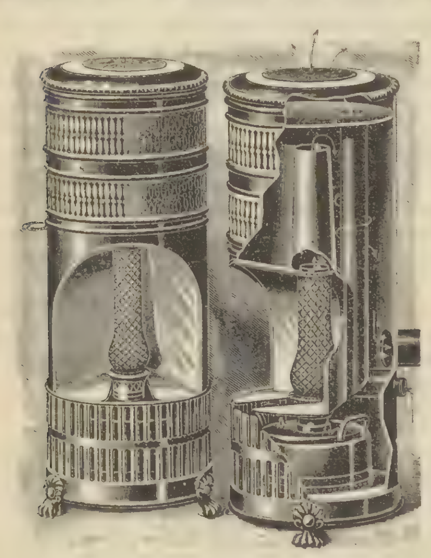
solutions de lysol, à raison de 10, 20 ou 30 grammes par litre d'eau, au moyen d'un pulvérisateur que l'on a le soin de promener dans tous les coins des appartements. Étendre, pendant le travail, et ce sur des cordes, les draps, linges, vêtements, couvertures, ouvrir tous les matelas. Ne pas oublier de remettre pour la désinfection tous les linges, vêtements, etc., ayant servi au malade pendant sa convalescence. Il y a lieu aussi de passer au nettoyage et à la désinfection les instruments et linges à pansements, les crachoirs, brosses, peignes, éponges, etc., etc. A cet effet, les solutions de lysol doivent être plus fortes, soit de 30 à 50 grammes par litre. La désinfection sera complète et absolue avec ce procédé, qui a l'avantage de laisser intacts tous les métaux et les étoffes quelles qu'elles soient.

Le chef de maison, le père et la mère de famille, en observant ces conseils, qui, s'ils sont modestes, ont la prétention d'être sages pratiques et utiles, préserveront leurs proches, leurs enfants et eux-mêmes, de soucis et de chagrins.

Le lit du malade. — Un malade bien couché est facile à soigner ; il est moins maussade et il supporte ses souffrances, la lassitude avec douceur, souvent avec bonhomie. Dans un cas grave on doit éloigner d'un malade les gens et les personnes pour lesquels il a peu d'affection, les inopportuns, etc. ; ses oreilles doivent être soustraites au bruit et les yeux éloignés de la trop vive lumière. Le lit doit être placé dans le milieu de la chambre. Jamais le long d'un mur et dans une alcôve. Les personnes appelées à donner des soins à un malade doivent circuler rapidement, librement autour de lui, et on épargne à celui qui souffre des mouvements et des fatigues inutiles. La peau chez les malades doit être surveillée, certaines précautions sont à observer pour éviter l'excoriation.

L'immobilité absolue ou trop prolongée, la transpiration, sont aussi des motifs à complications que peuvent éviter les personnes qui veillent le patient en observant les précautions suivantes :

1° Couper la chemise dans le dos, et laisser le dos adhérent au drap ; 2° saupoudrer ce drap avec de la poudre d'amidon ou du lycopode ; 3° Éviter que le malade reste couché longtemps sur le même côté du corps, ou au même endroit du lit. Le changement de draps provoque chez les malades une réelle fatigue, aussi on devra s'efforcer de ne pas la prolonger, en employant les moyens ci-après, qui sont suivis dans presque tous les hôpitaux. Tout d'abord, le malade est poussé très doucement vers le côté droit du lit, puis alors on relève le drap du côté gauche, en le roulant dans toute sa longueur et en le déposant le long du corps du patient.



Le « Sanifère ».

Maison **Minette**,
147, avenue Malakoff, Paris.

Une moitié du matelas est donc découverte ; on recouvre cette moitié avec un drap propre, dont une partie roulée également touche au drap qu'on désire enlever ; on soulève délicatement le malade pour le placer sur le drap propre, on enlève le drap sale et on continue à étendre complètement ce drap propre. S'il est impossible, comme souvent cela se présente, d'exécuter ce changement complet, on se sert d'alèzes. On place alors, sous le siège du malade, un drap plié en long et qu'on place en travers du lit, de façon qu'il soit facile d'attacher ce drap avec des épingles de nourrice assez fortes, de chaque côté du lit. Eviter avec soin un pli quelconque, afin d'obtenir une tension absolue. Aussitôt que ce drap est taché ou mouillé, on enlève les épingles, puis on attache le drap bord à bord avec un autre drap plié également en long et en double.

On soulève le malade, on glisse l'alèze tachée, qui étant tirée va remplacer la propre.

Un malade peut aussi, sans fatigue, se soulever. On installe au plafond une corde, à l'ex-

trémité de laquelle on attache solidement une traverse en bois qui sert de poignée.
Chez les fiévreux, la bouche doit être surveillée avec soin ; quelques gouttes d'alcool de menthe produisent un remède efficace pour la gorge, les gencives et les dents.

Le chauffage. — Le « Sanifère », supérieur à tous les autres poêles à pétrole, s'utilise de préférence dans les chambres de malades à cause des qualités hygiéniques qui le caractérisent Sa lampe ne produit pas la moindre trace d'oxyde de carbone et son tirage vers la cheminée assainit la pièce absolument comme le feu de bois. Il chauffe par ses parois et chauffe également par le tube placé au centre de l'appareil. Economique et hygiénique, il remplace avec avantage tout autre mode de chauffage sans présenter aucun de leurs inconvénients.

Le « Biocome » est une sorte de petit seau en deux compartiments superposés. Il est destiné à compléter le sanifère dans les chambres de malades, en remplaçant l'oxygène absorbé sans qu'il soit nécessaire d'ouvrir les fenêtres. Par suite d'une combinaison chimique, on produit à l'aide du « Biocome » une atmosphère parfaite tout en évitant les changements de température produits par l'air extérieur trop souvent funestes au malade.



Le « Biocome ».

Maison Minette,

Soins spéciaux en cas d'insolation. — Si les insolations sont fréquentes à la campagne, elles ne sont pas rares dans nos grandes villes. Cette bénigne affection guérit très rapidement. Elle a son siège généralement à la surface du visage, au cou, aux jambes et aux mains. Une légère inflammation se produit, ainsi que des démangeaisons et des rougeurs. Avec une légère application d'eau fraîche, on calme les douleurs et inflammations en quelques jours ; on fait une lotion d'eau vinaigrée, on saupoudre quelque peu les surfaces malades avec de la poudre d'amidon, puis on laisse sécher. Quelques jours de cette médication suffisent pour que le mal, en disparaissant, permette à la peau de reprendre son aspect habituel.

Mais l'insolation est plus grave si elle provoque la syncope, l'asphyxie ou la congestion.

Dans ces cas spéciaux, avec la plus grande énergie et sans aucun retard, nous indiquons les moyens rapides de soulager les patients : 1° placer le malade dans un endroit frais et à l'ombre ; 2° le coucher sur le dos, la tête un peu élevée ; 3° le débarrasser de ses vêtements, pour donner libre accès à la respiration ; 4° appliquer sur le front des compresses d'eau glacée ou très fraîche ; 5° faire respirer au malade des sels anglais si possible, et lui faire absorber un cordial ; 6° lorsque le patient a repris ses sens, le laisser reposer dans une chambre bien aérée et empêcher tout bruit. En cas de convulsions, d'aphasie, ou de manque absolu de connaissance, appeler un médecin. En attendant l'arrivée du praticien, exécuter ce qui suit : 1° pratiquer la respiration artificielle ; 2° appliquer des sangsues derrière les oreilles ; 3° faire des lotions avec de l'alcool et des frictions énergiques avec un linge rugueux sur tout le corps.

Secours aux noyés. — Lorsqu'un noyé est retiré de l'eau, privé de sentiment et de mouvement : 1° donner et appliquer les secours suivants sur place — tout retard serait peut-être fatal ; 2° sans hésitation, déshabiller le patient ; si besoin est, couper ses vêtements, pour faciliter la respiration ; 3° coucher le noyé sur le côté, la tête légèrement inclinée en avant ; 4° lui desserrer les dents, afin d'entr'ouvrir la bouche au moyen d'un lamelle en bois ; 5° maintenir les mâchoires très écartées, en plaçant entre les grosses dents un bouchon assez gros, ou un morceau de bois rond ; 6° attirer la langue au dehors, avec un

linge ou un mouchoir ; 7° enlever les mucosités qui obstruent la bouche, la gorge et les narines ; 8° frictionner avec un linge très rugueux, ou avec une poignée d'herbes sèches si possible, et ce très énergiquement, la poitrine et les membres inférieurs du patient ; 9° approcher de ses narines une allumette enflammée, les vapeurs sulfureuses s'en dégageant provoquent la respiration. La condition capitale de ce traitement, pour courir après un succès, réside dans la spontanéité et l'instantanéité de son administration, dès la sortie de l'eau du noyé. Encore faut-il joindre et apporter une patience à toute épreuve. Mais si le corps reste inerte, si la syncope persiste, on doit pratiquer la respiration artificielle ; cette opération peut être faite par qui que ce soit et peut ramener le malade à la vie. Mettre les bras du noyé au-dessus de la tête et les maintenir doucement, mais énergiquement, pendant 2 secondes. Abaisser ensuite les bras et les presser doucement pendant 2 ou 3 secondes contre les côtés de la poitrine. Exécuter ce mouvement 10 à 15 fois par minute — en le réitérant avec la plus grande persévérance pendant une heure.

Si le malade revient à la vie, une bonne potion d'alcool.

Premiers soins à administrer dans certains cas d'empoisonnement ou d'ingestion de substances nuisibles. — *Traitement général.* — Le traitement d'un empoisonnement peut être divisé en quatre périodes distinctes : 1° expulsion du poison non absorbé ; 2° administration du contrepoison ; 3° évacuation du poison absorbé ; 4° traitement de la maladie par le poison.

Expulsion du poison absorbé. — C'est à l'aide de vomitifs et de purgatifs que l'on arrive à ce but ; si les vomissements ont lieu, on les facilite au moyen de boissons tièdes administrées en abondance ; s'il y a seulement des nausées, on administre un vomitif ; si l'empoisonnement remonte à quelques heures, et que l'on suppose que la substance toxique ou une portion seulement a pénétré dans les intestins, on administre un lavement purgatif ou un éméto-cathartique (émétique associé à un purgatif). Lorsque le poison a été appliqué sur la peau, ou qu'il a été inoculé, tels sont les cas des venins et des virus, il faut s'opposer à l'absorption par les lavages, les débridements des plaies, si cela est nécessaire, et enfin par la cautérisation. Quant au *contrepoison*, quant à l'*élimination du poison absorbé* et au *traitement à suivre*, nous ne pouvons rien dire de général, parce que le traitement doit varier selon les circonstances et la nature du poison.

On peut cependant considérer comme antidotes généraux le lait, la magnésie délayée dans l'eau et l'eau albumineuse.

POISONS	CONTREPOISONS
Acides : sulfurique, chlorhydrique, acétique, etc.	Magnésie délayée dans l'eau ou eau de savon en abondance, lait, bains émollients.
Antimoine et ses sels.	Faire vomir, s'il n'y a pas eu de vomissements, en titillant la luette ; décoction concentrée de noix de galle, d'écorces de chêne et boissons diurétiques.
Arsenic et ses sels.	Faire vomir ; hydrate de peroxyde de fer délayé dans l'eau en quantité, boissons émollientes, lait.
Belladone, ciguë, aconit.	Faire vomir ; donner beaucoup de café fort ; s'il y a congestion : sangsues, boissons acidulées.
Cantharides, vésicatoires.	Bains prolongés, camphre, boissons mucilagineuses en quantité.
Champignons vénéneux.	Faire vomir avec émétique ; eau vinaigrée, café, frictions.
Chloroforme, éther.	Frictions aromatiques, insufflations d'air dans les poumons.
Mercure et ses composés.	Vomitif ; eau albumineuse en quantité ; potion au chlorate de potasse, boissons et gargarismes émollients.
Moules et crustacés.	Vomitif ; bains, eau vinaigrée, cataplasmes sur le ventre, potion éthérée.
Opium, laudanum et codéine.	Vomitif ; forte infusion de café, tenir le malade constamment éveillé.
Phosphore, allumettes.	Vomitif ; puis magnésie calcinée en quantité, eau albumineuse, lait.
Plomb, coliques des peintres.	Purgatif de sel de soude ou de magnésie.
Strychnine, noix vomique.	Vomitif ; insufflation d'air dans les poumons ; potion à l'éther.
Vitriol bleu, sels de cuivre.	Vomitif, eau albumineuse, lait, bains.
Venin de serpents.	Ligature au-dessus de la morsure, cautérisations, potions cordiales.

Propriétés des produits Panakos. — La tourbe pasteurisante ayant des propriétés multiples, des qualités exceptionnelles et des emplois variés, ses produits ont pris le nom de « Panakos », du mot grec : *Pan*, tout ; *akos*, remède, soit : Panacée.

Les produits Panakos comprennent : l'ouate pour pansements, les fibres porphyrisées, des tissus pour serviettes hygiéniques, bandes élastiques, bas pour varices, ceintures, etc. Les propriétés de la tourbe ont été reconnues de tout temps par le corps médical ; mais ce n'est que depuis que cette matière peut être utilisée industriellement que son emploi s'est généralisé. Les propriétés de la tourbe pasteurisante en matière de thérapeutique sont en effet tellement exceptionnelles et ses qualités si multiples, que son apparition, à la suite de nombreuses expériences de laboratoire et de recherches laborieuses, a été un véritable bienfait pour la médecine. Complètement poreuse, elle a un *pouvoir absorbant* énorme. Sa grande élasticité la rend essentiellement compressible. Elle est désodorisante, imputrescible et antifermentescible, ce qui lui permet de préserver de toute fermentation et de toute putréfaction les substances qu'elle doit garantir. C'est donc un désinfectant, puisqu'elle est à la fois aseptique et antiseptique. Dépôt : Prégermain, 6, rue Etienne-Marcel, Paris.

Acné. — Maladie de la peau, se présentant sous plusieurs formes. C est une affection pustuleuse fréquente chez les jeunes gens lymphatiques, et chez les alcooliques et les constipés.

Symptômes. — Boutons rouges arrondis, douloureux, qui blanchissent, à la pointe, suppurent et se referment, siégeant au dos, au visage, à la poitrine.

Traitement. — Lotions d'eau chaude, glycérine, soufre lavé. La *Pommade dermatique* Moulin est d'une grande efficacité. Son application doit être faite la nuit de préférence

Régime doux, boissons acidulées. pas d'alcool, cures alcalines, Vichy, Vals, Royat, Barèges.

Age critique *(ménopause)*. — Période appelée aussi retour d'âge. Survient entre 40 et 50 ans. Se manifeste par un changement dans le caractère. Nervosité, souvent irritabilité. Tendance à l'embonpoint. Bouffées de chaleur, congestions, dans le voisinage de l intestin flux diarrhéique ou encore constipation. Accidents hémorrhagiques. Régime léger, amers et toniques ; exercices modérés mais quotidiens. Bains.

Aménorrhée. — Disparition des phénomènes périodiques. Il est indispensable d'en connaître la cause, qui peut être une maladie locale ou un défaut de conformation.

Pesanteur dans les reins, faiblesse générale, nausées, consulter le docteur.

Anémie. — Faiblesse provenant de l'abaissement du nombre des globules sanguins. Les tempéraments délicats ou nerveux, les faibles constitutions ont une prédisposition à cette maladie. Elle est souvent due par contre à une alimentation insuffisante ou malsaine, à l'abus des alcools et surtout à une existence sédentaire dans un air confiné et vicié.

Symptômes. — Teint pâle, blafard, décoloration des conjonctivites, des gencives, des lèvres et des muqueuses. Bouffées de chaleur avec palpitations et essoufflement, céphalalgies, vertiges, éblouissements, surtout quand le malade se baisse et se relève ; syncopes et troubles digestifs. Chez les femmes viennent s'ajouter les dérangements menstruels, parfois une aménorrhée (voir ce mot) avec écoulement d'un liquide décoloré. L'état anémique est la conséquence fréquente d'une autre maladie dont elle retarde la guérison ; elle prédispose à la phtisie pulmonaire.

Traitement. — S'éloigner par l'hygiène des causes qui ont favorisé son éclosion, surtout si l'on est en présence d'une maladie occasionnée par le manque d'air et d'exercice, l'excès de travail, la grossesse, la lactation. Faire usage des ferrugineux pour rétablir la composition normale du sang (fer, manganèse, arsenic à petites doses), bromure de potassium contre les symptômes nerveux, bains salés, enfin traitement analeptique, régime nutritif avec choix judicieux des aliments, bouillons, fécules, gelées animales. Comme spécialité pharmaceutique vraiment consciencieuse et d'une efficacité réelle, nous recommandons les *Cachets Gilly-Pivôt*, fabriqués à la Tour-du-Pin (Isère) par M. Ch. Pivôt, spécialiste, qui envoie d'ailleurs gratis sa brochure illustrée à toutes les personnes qui lui en font la demande par carte postale vue.

Asthme. — Névrose de l'appareil respiratoire.

Symptômes. — Invasion tous les matins et tous les soirs, souvent à la même heure, de légers troubles digestifs, de congestions oculaires, nasales, bronchiques. Oppression considérable, sueurs froides, toux sèche au début, grasse à la fin, pouls petit, battements de cœur. Expectoration plus ou moins abondante, crachats épais et écumeux.

Traitement. — Dès les premiers symptômes de l'accès, desserrer le malade, lui donner de l'air et employer la poudre « *Louis Legras* », qui est d'une efficacité immédiate aujourd'hui incontestée. Le soulagement est pour ainsi dire instantané et durable. Sous son influence bienfaisante les crises s'éloignent et la guérison devient possible.

Mode d'emploi — Verser une cuillère à café de la poudre sur une assiette, en former un tas pointu, mettre le feu, à la pointe, puis se placer au-dessus du petit foyer. Le patient aspire par la bouche la fumée qui se dégage — Les cigarettes remplacent la poudre en cas d'accès dans la rue; en les fumant, on doit avaler la fumée.

Hygiène. — Eviter l'air chargé de poussières végétales, le froid, le brouillard, les odeurs de friture et de cuisine, manger peu le soir. Vie très sobre, s'abstenir d'alcools.

Dépôt général, 139, boulevard Magenta, Paris.

Bronchite. — Inflammation des bronches (légère, elle porte le nom de rhume. — *Symptômes.* — Fébrilité, courbature, céphalalgie; toux d'abord rauque et sèche, puis humide. Expectoration nulle, puis séreuse, épaisse, purulente.

Le plus souvent causée par un refroidissement, c'est une affection peu grave dans les cas de simple rhume de poitrine, et la guérison survient au bout de quelques jours. Le *traitement* qui hâtera la disparition de cette inflammation réside dans le repos à la chambre, dans une atmosphère chaude et humide. On provoquera la transpiration par des boissons diaphorétiques et on pourra calmer la toux à l'aide de médicaments opiacés, sirop de codéine. Pris au début, un rhume peut être enrayé par l'application d'un révulsif (cataplasme sinapisé).

La *bronchite aiguë simple* est *caractérisée* par une fièvre plus grande qui augmente vers le soir; courbature, toux quinteuse, sèche, avec sensation de déchirement dans la poitrine; les quintes, surtout chez les enfants, peuvent provoquer des vomissements.

L'évolution de la maladie demande de quinze jours à un mois. La toux est de moins en moins pénible et de plus en plus grasse; l'expectoration devient plus épaisse, filante. Le *traitement* nécessite une médication plus active : vésicatoires sur la poitrine, potions opiacées, vomitifs en cas d'engorgement des bronches par les mucosités; boissons aromatiques ou alcoolisées. On se trouve bien aussi de l'emploi des balsamiques (goudron, térébenthine, eucalyptus) en inhalations ou en boissons.

Brûlures. — *Symptômes.* — Douleur et coloration variables, selon la nature de l'agent caustique, le siège, le degré de la brûlure.

Traitement. — Variable, selon le degré de la brûlure. Immersion dans l'eau froide, collodion, blancs d'œufs battus, liniment oléo-calcaire, cérat avec linge frais glycériné, huile d'olive, beurre, coton cardé. Surveiller la suppuration; lotions fréquentes avec l'antiseptique le lysol employé à la dose de 5 à 10 gr. par litre d'eau, cicatrise plus rapidement qu'aucun autre antiseptique les plaies de toute nature. Des compresses d'eau lysolée appliquées sur les brûlures empêchent la formation des cloques. Société française du Lysol 61, boulevard Haussmann, Paris.

Cataplasme. — Uniquement composé de matières très soigneusement stérilisées, le *Ouataplasme* contitue le meilleur émollient aseptique, un pansement complet, propre, instantané. D'un emploi facile, pratique, s'adaptant grâce à sa souplesse à tous les usages auxquels on le destine, le *Ouataplasme* maintient la chaleur, l'humidité pendant plusieurs heures, sans irriter la peau.

Avec lui, pour la première fois, nous trouvons réunis, et avec toutes les garanties de stérilisation, la gaze, le coton, le taffetas et le bandage nécessaires à tout pansement.

Il supprime, le plus souvent, l'emploi des emplâtres et des pommades, qui ne peuvent pas être stérilisés. Nous ne parlerons pas de l'ancien cataplasme fabriqué avec une farine quelconque et enveloppé de linges ne différant que par leur degré de malpropreté; ce bouillon de culture par excellence a et doit avoir vécu. Le *Ouataplasme* est indiqué comme compresse aseptique, pièce de pansement, cataplasme ou bain local, dans toutes les inflammations de la peau. La préparation du *Ouataplasme* est instantanée; l'eau ayant bouilli, chaude ou froide, suffit à sa préparation.

Mode d'emploi. — Tailler dans toute l'épaisseur du *Ouataplasme* un morceau de la dimension voulue et le placer — la mousseline en dessous — sur le fond d'un plat ou d'une assiette creuse, puis y verser de l'eau ayant bouilli, de préférence très chaude, ou une solution médicamenteuse, selon les indications du médecin. Dès que le *Ouataplasme* est complètement imbibé (ce qui ne demande que quelques secondes), rejeter le liquide et

presser légèrement le pansement, à l'aide d'une fourchette ou spatule, pour en exprimer l'eau qui reste en excès. L'appliquer — la face mousseline directement contre la peau — soit chaud, soit refroidi, et le maintenir en place à l'aide de la *Baudruche Thompson*. Le *Ouataplasme* peut rester en place 24 heure et plus sans subir aucune altération, d'où une véritable économie de dépense et de temps. Il va sans dire qu'il peut être recouvert de poudres ou arrosé de liquides médicamenteux, tels que farine de moutarde, camphre, laudanum, solution sublimée, eau phéniquée, etc . prescrits par le médecin.

Ouataplasme sinapisé. — Généralement le cataplasme sinapisé est mal préparé ; tantôt on se contente de saupoudrer le cataplasme de farine de lin avec de la farine de moutarde et, dans ce cas, l'action irritante de la moutarde, s'exerçant directement sur la peau, détermine souvent des éruptions. Les cataplasmes sinapisés instantanés, outre l'impossibilité absolue de les conserver actifs pendant plusieurs mois, ont le grave inconvénient d'être toujours d'un dosage uniforme, par conséquent trop élevé chez les jeunes enfants, et chez les sujets à peau délicate et facilement irritable. Avec le Ouataplasme rien de tout cela n'est à craindre, la révulsion que le médecin veut obtenir est dosée selon sa volonté ; elle est aussi sûre que supportée. Pour cela il suffit, une fois le Ouataplasme préparé, d'étaler sur la mousseline la quantité nécessaire, selon l'âge du malade, d'une pâte épaisse obtenue en délayant de la farine de moutarde ordinaire dans un peu d'eau froide. Le Ouataplasme ainsi sinapisé peut être laissé en place tout le temps nécessaire à la révulsion que le médecin veut obtenir. Il ne provoque aucune irritation, grâce au mucilage qu'il contient, qui, faisant adhérer la moutarde à la mousseline, l'empêche de rester fixée à la peau. Ajoutons que, grâce à sa souplesse, il peut, avant d'être sinapisé, être découpé selon la forme désirée et s'adapter à toutes les parties du corps, sur lesquelles on le maintient à l'aide de la baudruche Thompson. Toutes pharmacies ; dépôt, 24, rue Singer, Paris.

Chlorose. — Anémie d'une nature spéciale particulière aux jeunes filles et aux jeunes femmes mal réglées, et déterminée par un trouble de la menstruation.

Symptômes. — Altération du sang comme dans l'anémie ; décoloration, principalement autour du nez et des lèvres (pâles couleurs) ; pas d'amaigrissement manifeste, mais plutôt une mauvaise bouffissure. Le cœur bat avec bruit. Toux sèche, oppression, troubles digestifs, dysménorrhée ou aménorrhée, étourdissements, vertiges, irritabilité, migraines, nervosité ou nonchalance, syncopes.

Traitement. — Le même que pour l'anémie, préparations ferrugineuses et hydrothérapie. Ce qu'il faut, c'est tenter de régulariser les fonctions menstruelles. Grand air, stations au bord de la mer, exercices musculaires. Les *Cachets Gilly-Pivôt* constituent la médication de choix contre la *chlorose*. Demandez à M Ch. Pivôt, spécialiste à la Tour du-Pin Isère , sa brochure qu'il vous adressera franco.

Convalescence — Passage de la guérison à la santé. Période de ménagements et de préparation à l'exercice normal de la vie. Ne réclame que des soins hygiéniques et une surveillance générale. On facilitera la conquête des forces, le retour de la santé par l administration de toniques et un régime approprié. Les *Cachets Gilly-Pivôt* constituent un récupérateur des forces.

Constipation. — *Symptômes.* — Rareté et difficulté de la défécation. Une selle tous les deux ou trois jours à peine. Amaigrissement, peu ou pas d'appétit, digestions lentes, maux de têtes, vertiges, étourdissements, travail intellectuel difficile

Traitement. — Rhubarbe, magnésie avant le repas ou bien une cuillerée à soupe, le matin à jeun, du Sedlitz Numa Chanteaud. Beaucoup d'exercice, peu de viandes.

Un grand nombre d'affections chroniques n'existeraient pas si on avait évité un état habituel de constipation. Dépôt, 21, place des Vosges, Paris, et dans toutes pharmacies.

Corps étrangers dans la gorge. — Accidents fréquents. Arêtes de poissons, fragments d'os au cours d'un repas, ou à la suite de la déglutition d'une aiguille ou d'une épingle. Faire ouvrir largement la bouche, mettre un bouchon ou un corps dur entre les dents, pour éviter les morsures, et chercher à accrocher le corps avec le doigt. Avec une pince, l'opération est très facile Si l'on ne réussit pas, faire vomir le patient au moyen de chatouillements exercés à l'aide d'une barbe de plume qu'on introduit au fond de la gorge. Les corps étrangers avalés par inadvertance peuvent s'introduire jusque dans l'estomac ; dans ce cas, demander l'intervention du médecin.

Cors aux pieds. Œils de perdrix. — Épiderme épaissi par le frottement des chaussures mal faites. L'œil de perdrix est le cor placé entre les doigts.

Traitement. — Appliquer soir et matin, pendant 4 ou 5 jours au plus, une goutte du « Coricide Russe », à l'aide d'un pinceau, à l'endroit douloureux.

Éviter d'étendre ce topique aux portions environnantes. Le deuxième jour, la peau blanchit, se ramollit, et vers le 5e ou 6e jour elle se détache. Un bain de pied complète l'action de ce « Coricide russe ». Toutes pharmacies ; dépôt, 52, rue Montmartre, Paris.

Coryza ou rhume de cerveau. — Inflammation catarrhale de la muqueuse des fosses nasales dû à un refroidissement. Se guérit seule ou cède rapidement aux pulvérisations à l'huile de vaseline mentholée (2 à 4 %) dans les fosses nasales au moyen du « Pulvérisateur Vaast ». L'huile mentholée est transformée immédiatement en une buée épaisse (chaude ou froide à volonté) qui, passant par les narines, revient par la bouche après avoir tapissé les muqueuses d'une couche antiseptique. En résumé, pour éviter tout rhume, il faut pratiquer la pulvérisation tous les matins et tous les soirs. Toutes pharmacies, ou au dépôt Ch. Vaast, 22, rue de l'Odéon, Paris.



« Pulvérisateur Vaast ».

Dartres. — *Symptômes.* — Vésicules épidermiques sèches ou humides, rouges, d'une forme et une étendue variables avec ou sans démangeaisons.

Traitement. — Bains sulfureux alcalins, liqueur de Fowler. L'emploi de la « Pommade dermatique Moulin » guérit immédiatement les dartres farineuses du visage. Douches, eaux minérales alcalines et sulfureuses.

Démangeaisons. — On obtient une guérison immédiate de toutes les démangeaisons par l'emploi de la « Pommade dermatique Moulin ». Des bains de son et d'amidon, sulfureux, doivent accompagner l'emploi de ce médicament. Pharmacie Moulin, 30, rue Louis-le-Grand, Paris, et toutes pharmacies.

Le diabète. — Le diabète, rare chez l'enfant et le vieillard, atteint, avec prédilection, les hommes et les femmes en pleine possession de leurs forces physiques. Tout individu soucieux de sa santé, s'il soigne les perturbations nutritives (digestions lentes et difficiles, renvois, sécheresse de la bouche, urines abondantes, perte de forces, etc.), qui précèdent le diabète véritable, n'arrive jamais à cet *état chronique grave* qui le caractérise.

Les symptômes principaux sont une soif ardente, l'odeur fétide et acide de l'haleine, la chute des ongles des doigts et des orteils, l'amaigrissement extrême.

Aliments défendus. — Le sucre sous toutes ses formes, le miel, les confitures et entremets sucrés (carottes, betteraves, oignons), le lait très riche en *lactose* (sucre analogue au *glucose*), les vins de liqueur, le champagne, le cidre doux, la bière, les glaces, sorbets, chocolats, réglisse, etc. Sont défendus également : tous les féculents qui sont susceptibles de se transformer dans l'organisme en dextrine puis en glucose (le pain, les pâtisseries, les céréales et autres fécules alimentaires, les haricots, pois, lentilles, châtaignes, noisettes). Les sauces seront préparées avec la farine gluten ; car, avec le gluten, on peut faire des crêpes, des gaufres, des biscuits, des biscottes, des échaudés (que l'on peut sucrer à volonté par le moyen de l'**édulcor**.

Les aliments recommandés sont : la viande et le poisson de toute nature et sous toutes les formes culinaires (à condition que les sauces soient sans farine), les œufs, les fromages, la crème, le beurre, le lard, les graisses, les huiles (ces dernières combattent la constipation qui résulte du régime carné exagéré), les aliments herbacés : épinards, laitue, asperges, cresson, persil, cerfeuil, chicorée, haricots verts, cardons, concombre, choux, choucroute. Il faut tâcher de réduire à 200 grammes de pain par jour la ration de cet aliment, que seul le *Pain de Gluten Royal* est en puissance de remplacer, sans dégoût ni dyspepsie consécutifs, grâce à la qualité de la farine employée.

***

NOUVEAUTÉ THÉRAPEUTIQUE

Spécifique certain de l'arthritisme dans ses complications.

Le diabète guéri radicalement.

En ces derniers jours, dans une savante clinique thérapeutique, devant un auditoire attentif, un maître exposait les méfaits de l'*Arthritisme*.

Il montrait les sournoiseries de ce mal qui envahit toute la société moderne dans un réseau de maux de toutes sortes.

Les diverses théories du diabète y étaient exposées d'une façon scientifique, depuis la conception de Claude Bernard jusqu'à celles des docteurs Lanceraux, Robin et surtout de l'éminent professeur Bouchardat.

Après avoir montré l'impuissance, sinon la nocuité, de toutes les panacées prétendant guérir le diabète, le Dr Labadie-Lagrave, en praticien distingué, à côté du mal indique le remède.

Il donne le régime à suivre, régime dont ne doivent jamais se départir les diabétiques et les arthritiques qui sont des candidats certains à la glycosurie.

Dans ce même ordre d'idées tout à fait conformes aux théories des Drs Labadie et Lorand, le Dr Monin, dans un petit ouvrage intitulé « *Conseils aux Diabétiques* », recommande un régime utile à consulter.

« *Le diabète n'est qu'une perversion, une déviation de l'assimilation nutritive, un ralentissement de l'oxydation vitale.*

« *Il y a trop de sucre fabriqué et pas assez d'utilisé.* »

En résumé, prévenir l'arthritisme et fortifier l'organisme, tout en facilitant l'élimination des déchets, voilà ce que poursuit la méthode du Dr Labadie-Lagrave.

Toujours à la recherche des moyens employés par une thérapeutique savante pour soulager cette catégorie de malades, nous avons préparé avec tous les soins ordinaires à notre laboratoire ce nouveau sel de lithine préconisé par le Dr Labadie-Lagrave, c'est-à-dire du chlorhydro-méthylarsinate de lithine chimiquement pur.

Nous en avons fait trois sortes de préparations pharmaceutiques (Solution, Gouttes et Pilules), que nous présentons au public sous le nom de :

Litharsyne

désignation rappelant sa composition { **Solution** (*2 cuillerées à soupe avant les repas*) ; **Gouttes** (*25 gouttes avant chaque repas*) ; **Pilules** (*4 à 6 par jour*).

Sous ces trois formes on le trouve dans toutes les pharmacies et au dépôt : « *Pharmacie de la Croix de Genève, 142, boulevard Saint-Germain, Paris.* »

La plupart des diabétiques et des candidats au diabète montrent un goût étrange pour toutes les substances sucrées. C'est pourquoi la privation du sucre est ordinairement si pénible aux malades. La découverte de l'*édulcor* a été, sous ce rapport, un grand bienfait. L'édulcor est le *seul sucre permis aux diabétiques ;* il n'a aucun rapport avec les saccharines du commerce et ne *doit exciter*, a dit Dujardin-Beaumetz, *aucune méfiance de la part des praticiens les plus prévenus.*

Son pouvoir sucrant étant considérable, un morceau de la grosseur d'une lentille suffit pour sucrer un verre d'eau, une tasse de thé, café ou chocolat, un grog, etc., et équivaut à un morceau de sucre ordinaire. Pulvérisé ou dissous dans l'eau, il peut servir à la confection des liqueurs, plats sucrés, pâtisseries, etc. — Absolument inoffensif, ainsi que le prouvent les nombreuses attestations des malades qui en font usage depuis longtemps et celles des médecins qui le prescrivent journellement, le *Sucre Edulcor* conserve aux substances qu'il sert à sucrer tout leur arome et leur goût propres. En faisant usage de ce *sucre*, les personnes qui ont des tendances au *diabète* éviteront cette maladie qui devient de plus en plus fréquente.

Dès les premières attaques du mal, qui vous seront révélées par l'analyse de vos urines, prenez conseil de votre docteur ou adressez-vous à la Pharmacie de la Croix de Genève, 142, boulevard Saint-Germain, Paris, qui vous expédiera franco et sur simple demande, avec un échantillon de *Sucre Edulcor*, un ouvrage du docteur E. Monin, de la Faculté de médecine de Paris, intitulé « *Conseils aux diabétiques* ».

Dysménorrhée. — Menstruation difficile et douloureuse, retard dans l'apparition des règles et insuffisance dans l'écoulement sanguin.

Sentiment de chaleur et de pesanteur dans le bas-ventre, gonflement et sensibilité. Douleurs de reins, coliques, tranchées utérines. Tuméfaction des parties intimes ; mucosités ; urines rares et forcées ; constipation ou diarrhée. Physionomie abattue ; yeux cerclés, regard humide et languissant. Tristesse. Troubles digestifs. Ces symptômes s'atténuent dès l'apparition du flux et se dissipent à sa cessation.

Traitement. — Purgatifs salins répétés « Sedlitz Num Chanteaud » ; eau de bicarbo-

nate de soude, nourriture légère. Repos absolu et lavements laudanisés en cas de congestion.

Eczéma. — Maladie de la peau, se présentant sous des formes multiples, indiquant que l'état général est à surveiller. L'eczéma est chronique ou aigu, les symptômes ne sont pas très différents dans l'un et l'autre cas.

Symptômes. — Vésicules petites aplaties, agglomérées, ou bien pustules, papules, sécrétion abondante, surfaces rouges, chaleur et démangeaisons très intenses.

L'eczéma chronique a son siège principal, chez les enfants, sur le cuir chevelu ; aux oreilles et aux mamelles, chez les nourrices.

Traitement. — Boissons très rafraîchissantes, houblon, fumeterre, purgatif Sedlitz Numa Chanteaud, régime adoucissant et salin. La préparation connue sous le nom de « Pommade dermatique Moulin » est indiquée principalement dans l'eczéma squameux L'emploi de ce topique est des plus simple. Graisser la partie malade deux fois par jour, recouvrir avec du taffetas gommé, un linge ou du papier brouillard.

Chez les enfants, pour les affections du cuir chevelu on doit frictionner la peau avec le doigt. Cette application est faite le soir de préférence, et en cas de plaies suppurantes la pommade doit être délayée avec un tiers d'huile d'amandes douces. Bains émollients. Régime sévère, éviter les excès alcooliques et autres. Envoi franco sur demande du *Manuel de la santé*, par le docteur Artaud, 30, rue Louis-le-Grand, Paris.

Emphysème pulmonaire. — Dilatation du tissu pulmonaire ou présence de l'air dans les tissus interlobulaires.

Symptômes. — Grande oppression derrière le sternum. Voussure des parois de la poitrine, diminution rapide de la respiration, râle sifflant sonore, toux, crachats, parfois complication au cœur par de l'œdème.

Traitement. — Voir Asthme. — Employer la poudre « *Louis Legras* ».

Eviter le froid, l'humidité, la poussière, les odeurs fortes, les cris, les excès de tous genres, les boissons alcooliques. Dépôt général, 139, boulevard Magenta, Paris.

Entérite. — Inflammation de l'intestin.

Symptômes. — Fièvre, frissons, perte ou diminution de l'appétit, coliques, diarrhée, ballonnement du ventre, évacuations fréquentes et douloureuses à la sortie, sensibilité très grande de l'abdomen, faiblesse et refroidissement avec sueurs. Maladie peu susceptible de complications chez les grandes personnes, mais à craindre pour les enfants. Selles sanguinolentes, verdâtres, accompagnées de vomissements.

Traitement. — Potions légèrement opiacées, boissons mucilagineuses, cataplasmes à l'abdomen (arrosés d'huile ou de laudanum. Régime sobre chez les enfants ; l'entérite provenant souvent de la mauvaise qualité du lait, le changement de nourrice triomphe assez rapidement des cas en apparence les plus graves. Narcotiques administrés avec précaution.

L'*entérite chronique* est un résultat fréquent d'un mauvais mode d'alimentation.

Symptômes. — Selles abondantes liquides et jaunâtres. Douleurs au moment de l'évacuation.

Traitement. — Régime très sévère et lacté modifié avec la tolérance de l'intestin : potages, gelées de viande, crème de riz ; lavements astringents. Consulter le médecin.

Engelures. — Accidents locaux déterminés par l'action du froid.

Indications. — Rubéfaction de la peau avec vive démangaison, gonflement des extrémités. S'observent principalement chez les lymphatiques.

Remèdes. — Lotionner avec eau-de-vie camphrée, ou glycérine additionnée de borate de soude ou de camphre. Saupoudrer de tanin, de quinquina, de camphre ; pansement ouaté.

L'estomac malade. — Que n'a-t-on pas dit, écrit sur les maladies de l'estomac en général, et sur leurs manifestations douloureuses ?

A l'état de santé, le cœur bat, le poumon respire, le tube digestif digère à notre insu, pour ainsi dire ; l'être humain n'a pas conscience des fonctions multiples qui s'accomplissent en lui ; elles n'éveillent qu'une sensation de bien-être général correspondant à la santé. Mais vienne dans les fonctions régulières de l'estomac un trouble quelconque : indigestion, excès de table, surmenage physique, fatigue intellectuelle, aussitôt se trouve détruit l'équilibre entre l'estomac et le cerveau, et voici qu'alors la vie intellectuelle et la vie végétative se pénètrent et ne peuvent pas être distinguées. Le cerveau compose notre intérieur spirituel ; l'estomac compose le corps ; le premier a mission d'entretenir et de

cultiver l'esprit, le second a mission d'entretenir et de développer le corps. Pour l'équilibre parfait, il faut ménager l'un et l'autre. Supposez cet équilibre rompu, la dyspepsie naît, la dilatation la suit, et la vie périclite. Alors le cerveau se trouve atteint : le sang, insuffisamment purgé de ses impuretés, lui apporte des globules viciés chargés de toutes les substances nuisibles qu'il n'a pu rejeter. Il n'est personne qui ne connaisse tous ces signes douloureux et pénibles auxquels on reconnaît une maladie de l'estomac : hypochondrie, disent les uns, neurasthénie, affirment les autres, vapeurs, prétendaient nos ancêtres, et ceux qui sont atteints disent : Je souffre !

Se soigner soi-même, par des moyens simples et faciles, n'est-ce pas le but de cet ouvrage ? Avez-vous des renvois, des brûlures, des aigreurs ? Un instant avant le repas, prenez un des paquets suivants délayés dans un quart de verre d'eau sucrée :

Phosphate de chaux	0,30 centigrammes ;
Craie préparée	0,40 centigrammes ;
Bicarbonate de soude	2 grammes.

Avez-vous, au contraire, un manque d'appétit, des gaz, de la constipation, prenez au milieu du repas un cachet :

Benzo-Naphtol	
Sulfate de magnésie	ãã
Bicarbonate de soude	0 25 centigrammes.
Poudre de charbon	

A côté de ces traitements chimiques, basés sur des théories qui n'ont d'autre consécration que des résultats incertains, il en est d'autres dont l'unique point de départ est la relation étroite qui unit le cerveau à l'estomac. Ceux-là se trouvent dans les éléments naturels les plus simples, et partant les meilleurs ; je veux parler de cette admirable méthode de Kneipp dont les étrangers, plus avisés que nous, ont porté très haut l'incontestable mérite. Un médecin de Paris qui a longtemps étudié les avantages du système Kneipp est arrivé à l'appliquer merveilleusement à tous les genres des affections de l'estomac ; il a prouvé qu'en augmentant l'efficacité de l'eau, en renforçant ses qualités oxygénées par un procédé qui lui est spécial, on pouvait à coup sûr guérir promptement la plus ancienne et la plus rebelle de toute irritation de l'estomac, que tous les symptômes douloureux cédaient en quelques jours sous les applications des « *compresses oxygénées Hydréma* ». Le docteur Deschamps, 9, rue Ambroise-Thomas, a bien voulu se mettre à la disposition de nos lectrices pour leur fournir toutes les explications nécessaires sur cette méthode qu'il a créée, et sur les nombreuses guérisons qu'il obtient chaque jour.

Fissure anale. — Affection extrêmement douloureuse affectant particulièrement les personnes ayant des hémorrhoïdes internes et se produisant fréquemment après l'accouchement. Le traitement consiste dans une petite opération appelée la dilatation.

Les malades qui ne voudraient pas s'y soumettre trouveront le moyen de se guérir en ayant recours à la « pommade Royer », spéciale à la fissure. Dépôt : Pharmacie Dupuy, 225, rue Saint-Martin, Paris.

Fumigations. — Les fumigations sont sèches ou humides. On prépare les fumigations humides en faisant bouillir les substances aromatiques et en faisant usage de la vapeur aromatique qui se dégage de ces plantes.

Les fumigations sèches se préparent en jetant sur des charbons ardents des substances telles que le benjoin, le soufre, les baies de genièvre, le cinabre, l'oliban, etc.

Goutte. — Maladie ayant pour cause un trouble de la nutrition par trop de nourriture ou pas assez d'exercice.

Symptômes. — Douleur d'abord vive, très brûlante, siégeant au gros orteil ou aux petites articulations. Le malade est très altéré, manque d'appétit ; ses urines sont abondantes et très colorées. Des complications peuvent, à l'état chronique, se produire, sur le cœur, le cerveau, les bronches, l'estomac, les intestins.

Traitement. — Applications chaudes à l'articulation atteinte; avec succès on emploiera « l'*Elixir du Bouloi* ». Cette préparation est agréable à prendre et offre l'avantage de pouvoir être absorbée sans aucun inconvénient et n'apporte aucun trouble dans l'économie générale dn malade.

Elle est préparée avec les principes actifs du *fucus* et d'*algues marines*. Elle ne con-

tient ni salicylate de soude, ni sel de lithine, ni colchique. L'appétit est stimulé, les effets d'un dépuratif très énergique sont produits, et les crises les plus aiguës sont rapidement calmées. Douches sulfureuses. Eau de Vichy. Éviter le froid, la constipation. Exercice en plein air tous les jours. Dépôt général, Naussac, 8, rue Aubriot, Paris, et toutes pharmacies.

Grippe ou influenza. — Maladie épidémique caractérisée par un catarrhe de toutes les muqueuses, principalement angine et bronchite.

Symptômes. — Fièvre intense, grande fatigue et douleurs musculaires, courbature générale, enchifrènement, coryza, angine, oppression, fièvre, céphalée.

Traitement. — Hygiène appropriée, repos, diète, diaphorétiques et révulsifs dans le cas de bronchite, grogs chauds ; en cas de troubles digestifs, antiseptiques intestinaux.

Hémorrhoïdes. — En raison de la constipation et de la compression des veines du rectum pendant la grossesse, la femme souffre souvent d'hémorrhoïdes. C'est une affection toujours pénible, quelquefois dangereuse, et qui, non traitée, expose à des complications très douloureuses, notamment à la fissure anale. On distingue deux sortes d'hémorrhoïdes : 1° les externes qui siègent toujours en dehors ; 2° les internes qui manifestent leur présence au moment des selles, soit par de petites pertes sanguines, soit par la sortie d'un petit bourrelet qui rentre aussitôt la selle effectuée. Ces deux formes d'hémorrhoïdes coexistent souvent.

Traitement. — On les soigne par des lotions chaudes, de l'onguent populeum, des suppositoires au ratanhia ; mais le remède de choix est la « pommade Royer » pour les externes et les suppositoires du même nom pour les internes. Dépôt, Pharmacie Dupuy, 225, rue Saint-Martin, Paris.

Indigestion. — Accident de la digestion qui peut avoir pour cause déterminante la constipation, un excès alimentaire, une susceptibilité anormale de l'estomac ou le dégoût de certains mets.

Symptômes. — Sentiment de gêne à l'épigastre, pesanteur suivant l'ingestion, battements de cœur, angoisse, sueurs froides, vertiges, hoquets, éructations, nausées, enfin vomissements brusques et abondants, qui, en général, terminent le malaise.

Remèdes. — Infusions chaudes : thé, mélisse, camomille, menthe ou liqueurs aromatiques, eau de mélisse, chartreuse.

Influenza. — *Symptômes.* — Malaise, courbature, douleurs convulsives des membres, céphalalgie frontale, coryza, tuméfaction des yeux, raucité de la voix, toux fréquente, quinteuse, douloureuse, râles, vomissements, inappétence.

Traitement. — Repos au lit, sirop diacode, laurier-cerise, sulfate de quinine, sinaspismes dans le dos ou les côtés de la poitrine.

L'action des « *pilules antinévralgiques du Dr Cronier* » est aussi rapide que bienfaisante dans les suites de cette épidémie ; elles remplacent l'emploi des fébrifuges, des toniques et des calmants. Diète dans les premiers jours, alimentation légère après. Éviter le froid.

Dépôt : Schmitt, pharmacien, 75, rue de la Boétie, Paris.

Laryngite. — Inflammation du larynx provenant de l'influence du froid ou de l'inhalation de poussières irritantes ou encore d'un effort vocal.

Modification de la voix qui devient rauque, grave, et finit par s'éteindre, toux douloureuse, expectoration d'un crachat perlé ; l'oppression ne dure que quelques jours.

Traitement. — Sinapismes autour du cou, bains de pieds sinapisés. Boissons chaudes. Pulvérisation à l'huile de vaseline, menthol, eucalyptol, gaïacol, 3 %, au moyen du « pulvérisateur Vaast. » Mode d'emploi. Remplir l'ampoule au 1/3 en versant par l'orifice supérieur. Introduire dans la bouche l'extrémité de l'ampoule. Presser très fortement plusieurs fois de suite la poire en caoutchouc. — Guérison rapide. Dépôt, Ch. Vaast, 22, rue de l'Odéon, Paris.

Leucorrhée. — Catarrhe ou inflammation plus ou moins chronique de la membrane muqueuse de l'utérus, et particulièrement de son col et du vagin, accompagnée d'un écoulement qui, loin d'être toujours blanc comme semblerait vouloir l'indiquer le mot leucorrhée ou flueurs blanches, est variable par sa couleur. Débute par une irritation ou inflammation souvent peu intense. Affecte les faibles et les lymphatiques, celles qui habitent les villes, les lieux ou les climats froids et humides, qui font du bain un usage trop fréquent, etc.

Douleur obtuse dans le vagin, dans l'hypogastre, dans les cuisses, langueur, pâleur, tiraillements d'estomac et dérangement des fonctions digestives.

Les changements dans la manière de vivre, un exercice et une alimentation bien réglés, une habitation salubre, en un mot tous les préceptes de l'hygiène contribuent plus à faire cesser ces écoulements que les moyens thérapeutiques. Ces derniers consistent surtout en injections au tanin, à la feuille de noyer, aux sulfates de zinc, azotate neutre de plomb.

Métrite. — Inflammation de l'utérus. L'une des plus fréquentes maladies de la femme. Il en existe une très grande variété. Endométrite, idiométrite, paramétrite, périmétrite, métrite muqueuse et métrite parenchymateuse entre lesquelles la médecine seule peut distinguer.

Eu égard à sa marche, la métrite peut être aiguë ou chronique. Celle qui suit un accouchement est généralement aiguë. Elles sont le plus souvent causées par un traumatisme, les excès des premières approches, les fatigues continues d'un voyage de noces, la suppression brusque des règles. La métrite réclame un traitement très actif interne ou externe. Elle commence souvent par du prurit et de l'ardeur dans le vagin suivis bientôt d'un écoulement dont la consistance et la quantité augmentent peu à peu. Les remèdes sont les injections, les fomentations, les lavements et les bains de siège émollients, les boissons adoucissantes, le repos, la diète et la position horizontale.

Métrorrhagie. — Exagération dans l'écoulement du flux sanguin mensuel Phénomène qui peut déterminer la mort par épuisement. Peut être la conséquence du froid, d'une chute, d'une émotion violente ou d une imprudence pendant la période menstruelle. Traitement prophylactique. Prendre le lit dès les premiers signes précurseurs, la tête basse, le siège élevé ; s'abstenir de toute excitation physique ou morale ; boissons fraîches légèrement acidulées. Si l'écoulement est abondant malgré ces précautions avoir recours aux hémostatiques, tels que la quinine en dose assez forte. « *Les pilules du Dr Cronier* » à l'iodure de fer et de quinine agissent comme reconstituant (Schmitt, pharmacien, 75, rue de la Boétie, Paris). Appliquer sur le haut des cuisses, sur la région hypogastrique et plus bas des compresses d'eau froide ; lavements, injections et bains de siège froids.

Mauvaise haleine. — Dans un état de santé parfait, l'odeur de l'haleine est nulle ou agréable. Si l'haleine devient mauvaise, c'est une preuve que des humeurs odorantes se sont produites et que le sang les rejette par les poumons. Il n'est pas rare que la mauvaise haleine dépende d'une cause différente, qu'elle provienne de la bouche et non des poumons. C'est ce qui arrive quand les dents sont cariées, creuses, couvertes de tartre. Pour éviter la mauvaise haleine, il faut extraire ou plomber les dents malades et enlever le tartre qui recouvre les dents, ce dernier pouvant faire naître le scorbut ou une stomatite.

Mais aussi, les mauvaises dents indiquent un mauvais estomac.

Dans ce cas, on doit traiter la cause qui produit le mal, c'est-à-dire se nourrir de légumes verts, de viandes fraîches, éviter les viandes salées, le froid, l'humidité, les bains aromatiques et faire de la gymnastique et de l'hydrothérapie.

Se rincer la bouche avec de « l'Elixir au cresson Martial ». Dépôt Parfumerie Martial, 161, rue Montmartre, Paris.

Maux de dents. — Plus de maux de dents si vous avez toujours sous la main un flacon de « Boulettes dentaires » de A. Fourgeaud.

Dès que vous sentez la moindre douleur, mettez une boulette dans le creux de la dent, et la douleur se calme instantanément ! Si vous êtes chez vous et de loisir, lavez soigneusement avec un antiseptique la dent cariée, et vous y introduisez, à l'aide d'une mince tige de bois ou une aiguille à tricot, une boulette, une seule. Si vous êtes au dehors et que le temps vous manque, vous pouvez, par exception, procéder plus sommairement : l'effet se produira tout de même. La dent n'existe-t-elle plus que sous forme de racine ? Maintenez la boulette par dessus avec un peu de ouate ; ne pouvez-vous atteindre la partie cariée ? placez la boulette entre la dent malade et sa voisine.

A noter que ce spécifique ne convient que pour les « maux de dents », et ne s'applique pas aux fluxions, abcès, névralgies, etc., qui nécessitent une médication particulière.

En raison de leurs hautes propriétés antiseptiques, les « Boulettes dentaires de A. Fourgeaud » s'imposent à toute personne dont la dentition exige un traitement préventif et fortifiant. Le produit étant très connu, vous le trouverez dans toutes les pharmacies ; méfiez-vous des produits imités, et exigez toujours les véritables « Boulettes dentaires » de A. Fourgeaud de Périgueux.

Névralgies. Migraines. — Affections desquelles on ignore les causes. La névralgie est une lésion de l'innervation qui n'est pas contingente à une altération organique.

Symptômes. — **Douleurs spontanées, continues ou intermittentes, lancinantes ;** troubles de la respiration, de la sécrétion, frissons, céphalalgie circonscrite à un petit espace.

Traitement. — Infusion chaude de trèfle, de centaurée. Massage, douches sulfureuses. Prendre une « *pilule antinévralgique du Dr Cronier* », préparation qui combat les douleurs symptomatiques, favorise la genèse des globules sanguins, excite l'appétit et complète l'action calmante et reconstituante que ce médicament doit à sa base principale. Dépôt, **Schmitt, pharmacien, 75, rue de la Boëtie, Paris.**

Obésité. — Embonpoint général excessif, développement du tissu adipeux, surtout au **niveau des seins, à la partie abdominale, aux joues, au cou, aux cuisses.**

Traitement. — Une vie active, alimentation sobre d'où il faut exclure les graisses, féculents et hydrocarbures, l'alcool, la bière, des boissons en général et en particulier de l'eau. Exercice régulier, sudation, massage, hydrothérapie, purgatifs légers et répétés.

Ongles incarnés. — *Symptômes.* — Douleur au doigt de pied, augmentant par la marche et par la pression au bord de l'orteil, du côté où pénètre l'ongle dans la chair, gonflement inflammatoire, bourrelet rougeâtre, saignant et quelquefois un pus fétide.

Traitement. — Couper l'ongle carrément, le soulever avec un peu de « *Marathonite* » en tassant légèrement et continuer jusqu'à ce que l'ongle reprenne sa position normale. Dépôt général, Prégermain, 6, rue Etienne-Marcel, Paris, et pharmaciens-bandagistes.

Oppression. — Difficulté de respirer, la cause en est produite par une affection des bronches, l'asthme ou les maladies de cœur. Dans l'un et l'autre cas, suivre le traitement **indiqué pour l'*asthme* : employer la *poudre Louis Legras.***

Panaris. — **Inflammation phlegmoneuse des doigts.**

Symptômes. — Tuméfaction, rougeur, chaleur, douleur vive et pulsatile, phénomènes **généraux fébriles.**

Traitement. — **Repos, position élevée de la main, « *Ouataplasme* » et incision.**

Pansements. — L'ouate de tourbe *Panakos*, très soigneusement préparée avec des qualités choisies, triées spécialement pour cet usage, est incontestablement supérieure pour les pansements aux cotons hydrophiles qui n'ont souvent d'autre qualité que d'être merveilleusement blanchis. En admettant que les cotons hydrophiles soient antiseptiques tant qu'ils sont empaquetés, aussitôt le paquet ouvert, cette propriété n'existe plus. L'ouate de tourbe, au contraire, étant aseptique par elle-même, les microbes ne peuvent s'y propager. Elle constitue donc le plus merveilleux des pansements et elle est supérieure à tous les produits employés jusqu'à ce jour; même dans le cas où les pansements n'auraient pu être renouvelés, l'asepsie naturelle de la tourbe nous garantit contre tout accident. Dans le cas où le pansement humide est nécessaire, l'emploi de l'ouate de tourbe est tout indiqué ; car, en raison de son absorption lente, la durée du pansement peut être beaucoup plus longue que lorsqu'il est fait à l'aide du coton hydrophile ordinaire, qui se tasse et s'affaisse rapidement, tandis que l'ouate de tourbe, très élastique, se maintient en parfait **état.**

Les fibres de tourbe porphyrisée *Panakos* constituent une des applications les plus intéressantes de la tourbe pasteurisante comme pansements et s'emploient dans des cas multiples, traitement des écorchures, brûlures, engelures, crevasses, plaies, et ulcères variqueux, eczéma, herpès, plaies cancéreuses etc., etc., en général pour toutes les affections de la peau depuis la plaie la plus bénigne jusqu'à la plaie cancéreuse. Contre les érythèmes, rougeurs des petits enfants, à la suite des diarrhées infantiles, elles sont tout indiquées pour remplacer les poudres d'amidon et autres qui s'agglomèrent et entretiennent l'irritation.

Disons toutefois qu'on doit les appliquer directement sur toutes les blessures, préalablement lavées à l'eau bouillie, en saupoudrant avec un tampon de ouate de tourbe. Les résultats obtenus sont remarquables. La cicatrisation, qu'il s'agisse de plaies superficielles **ou profondes, s'opère avec une extrême rapidité.**

Elles remplacent avec avantage l'iodoforme à la si tenace odeur, constituent un puissant **hémostatique, arrêtant immédiatement les hémorrhagies.**

Dépôt général : Prégermain, 6, rue Etienne-Marcel, Paris, et toutes pharmacies.

Piqûres. — Si vous êtes piqué par un insecte quelconque, enlever l'aiguillon ou l'objet cause du mal immédiatement ; faire soigner la piqûre.

Envelopper la partie piquée avec du coton hydrophile. Puis une goutte de lysol pur appliquée sur le point touché cautérise instantanément et empêche l'enflure.

Rhumatismes. Douleurs. — Maladie sans origine bien déterminée

Symptômes. — Gonflement très douloureux de une ou plusieurs articulations, fièvre, sueurs, insomnies.

Traitement. — Lait, bouillon, potages légers, purgatifs. On appréciera le spécifique « l'Elixir du Bouloi ». Son action dissout les dépôts minéraux et organiques siégeant dans les articulations, dépôts qui paralysent les mouvements et les rendent parfois très douloureux. Leur élimination est provoquée par une sécrétion de tous les tissus.

Quelques jours de traitement suffisent pour atténuer les douleurs les plus aiguës. Dans les cas invétérés, il faut attendre 8 à 10 jours.

Il est indispensable de continuer le traitement sans aucune interruption. Eviter le froid, s'abstenir de vin pur, de boissons alcooliques, manger peu de viande. Douches, frictions, bains sulfureux. Dépôt général, Naussac, 8, rue Aubriot, et toutes pharmacies.

Les seins. — L'esthétique de la femme n'est pas seulement le triomphe de sa beauté, il est encore l'affirmation d'un état physique satisfaisant et d'un développement normal. Ce serait une erreur de croire que ce développement se produit toujours naturellement, et que ces formes s'acquièrent uniquement parce qu'on arrive à l'âge où, régulièrement, elles doivent apparaître. La fillette n'a pas encore de seins, mais sa poitrine existe à l'état de germe, et on doit éviter de la comprimer par un corset mal compris. Une brassière lâche et basse doit laisser toute liberté au buste, et une gymnastique appropriée doit préparer son développement ; on doit surveiller la croissance du buste, le développement du torse, et cette surveillance doit devenir de la sollicitude quand arrive l'âge de la puberté. C'est à ce moment-là en effet que le rachitisme, les déviations variées qui déforment la femme, l'anémie, la chlorose font leurs ravages. Les os s'en ressentent et, au lieu de se développer, le buste se replie, s'affaisse, la poitrine rentre. En un mot, la croissance n'aboutit pas ; elle s'arrête en route et prépare l'atrophie. L'exercice raisonné et un régime fortifiant sont les seules médications à employer. Il ne faut pas demander à la nature un effort exagéré ; il faut la seconder, la pousser et attendre.

Les seins chez la jeune fille. — Au moment de la puberté naissent les seins. Ils se développent parfois trop lentement, et la jeune fille soucieuse de ses formes s'inquiète de leur chétivité. On y remédie aisément par des frictions de « Mammigène » répétées sur les lobules de la poitrine. On doit surtout se défier des médicaments qui s'absorbent, car ils sont toujours un danger pour l'estomac et n'agissent sur les glandes mammaires que d'une façon indirecte. Dépôt du « Mammigène ». 4, square Maubeuge, Paris.

Anatomie des seins.



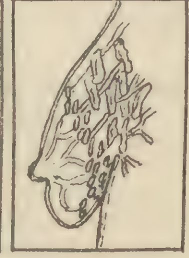

Les globules.



La jeune fille.



La femme.



Après l'allaitement.

Les seins chez la jeune femme. — Chez la jeune femme, la beauté du corps doit avoir atteint tout son développement, et c'est dans ces conditions qu'elle est apte, au mariage d'abord, à la maternité ensuite.

Il arrive cependant que certaines femmes, par suite d'un défaut de conformation ou

d'un excès de travail dans une même position, sont voûtées, la poitrine rentrée, le buste rétréci à l'âge où, normalement, elles n'ont plus rien à attendre de la nature seule.

Elles ne doivent cependant pas abandonner la partie, car si, *naturellement*, elles ne peuvent plus vaincre ces légères infirmités, elles y arriveront facilement par la médication artificielle. C'est alors que la « Mécano-Thérapie » donne réellement de surprenants résultats. Elle cambre le buste, bombe la poitrine et développe l'ossature. Aidée par une gymnastique spéciale, elle modifie complètement la conformation de celles qui se soumettent à la médication sage et éclairée du docteur Polacek (1). Les seins eux-mêmes se redressent, se bombent et la beauté de la femme sort victorieuse de ce traitement.

Les seins chez la jeune mère. — La jeune femme subit des épreuves qui trop souvent portent atteinte à la beauté de ses seins et amènent quelquefois une irritation douloureuse. On prévient ces inconvénients par des soins appropriés donnés pendant la grossesse d'abord, aux heures difficiles qui suivent l'accouchement ensuite, et après le sevrage. La lotion « Mammigène », employée en frictions durant la grossesse, fortifie les conduits lactifères et prépare le mamelon.

Enfin, après le sevrage, la flétrissure de la poitrine disparaît en quelques jours sous l'influence des frictions faites avec le « Mammigène ».

En un mot, cette précieuse lotion est la sève merveilleuse qui donne et rend tour à tour la vitalité et la forme à cet organe délicat, précieux et charmant qui s'appelle : la poitrine d'une femme.

Tisanes. — Les tisanes se font par infusion, décoction, digestion et macération. Les tisanes par INFUSION comprennent les plantes, aromatiques les fleurs, les feuilles, etc. On met ces substances au fond d'un vase, on y verse de l'eau bouillante et l'on recouvre bien. Au bout de 10 à 20 minutes, on passe à travers un linge fin. Les tisanes de DÉCOCTION comprennent les racines, les bois, les écorces, à l'exception de celles d'oranges amères et de cannelle. On prépare une décoction en faisant bouillir les substances dans l'eau pendant 10 à 30 minutes, suivant la racine et le bois, puis l'on passe. La tisane par DIGESTION se fait en laissant les substances pendant 12 heures dans l'eau maintenue à une température de 50° à 80°. Il n'y a guère que la tisane de salsepareille qui se fasse par digestion : on peut aussi la faire par infusion.

La tisane par MACÉRATION se prépare en laissant la substance dans le liquide froid, pendant un temps plus ou moins long, généralement 12 heures.

Sangsues. — Avoir bien soin de nettoyer l'endroit où l'on veut les poser. Si les sangsues refusaient de prendre, verser deux ou trois gouttes de vin blanc ou une goutte de vinaigre mêlée à trois gouttes d'eau dans le vase qui les contient. Si les sangsues ne tombaient pas assez vite, il suffirait de les toucher avec un peu d'eau salée. Si le sang ne coulait pas assez longtemps, mettre un cataplasme de farine de lin. Si le sang ne s'arrête pas, mettre un morceau d'amadou sur les piqûres, saupoudrer d'alun.

Sinapismes. — Délayer de la farine de moutarde dans de l'eau à peine tiède et appliquer directement sur la peau. Avoir soin de ne jamais employer de l'eau bouillante, du vinaigre, etc., dans la préparation du sinapisme.

Varices. Maux de jambes. — Dilatation extérieure des veines dont on peut suivre le trajet à la surface de la peau et principalement aux membres inférieurs.

Indications. — Apparition à fleur de peau de cordons flexueux, dilatés, présentant des renflements ampullaires, coloration bleuâtre.

Augmentent par la station verticale et peuvent s'enflammer, voire se rompre et provoquer de redoutables hémorrhagies, souvent marquées par la formation d'ulcères graves.

Traitement. — Compression à l'aide de bandages ou de bas lacés. Le traitement curatif poursuit l'obturation des veines en les cautérisant, mais il est préférable de les maintenir en place et de prévenir les accidents en les comprimant. L'*Eau précieuse Depensier* constitue le meilleur traitement, empêche l'augmentation des varices, facilite la circulation et fait disparaître la lourdeur, les démangeaisons et l'enflure des jambes. Dépôt général, Dépensier, pharmacien, rue du Bac, Rouen.

(1) Institut Mécano-Thérapique, 4, square Maubeuge, Paris.

Bas varices et Ceintures. — La peau des variqueux, d'une sensibilité extrême, est exposée au moindre frottement à des excoriations. D'autre part, le gonflement des veines la soulève, et il est de toute nécessité d'obtenir une contention douce, méthodique et curative sur les parties qui en sont atteintes Ces résultats sont obtenus par le port de bas élastiques. Les bas varices « Panakos », en raison de leur composition dans laquelle la tourbe entre dans de notables proportions, sont à recommander. Leur durée est beaucoup plus grande que celle des bas varices ordinaires par suite des qualités de la tourbe protégeant le fil de caoutchouc et retardant sa décomposition. Les mêmes raisons qui font recommander les bas pour varices « Panakos » existent pour les ceintures ventrières en tissus élastiques.

Les bandes élastiques « *Panakos* », sans caoutchouc, sont en tissu flexible à la tourbe et s'emploient pour tous pansements. Elles sont recommandées également aux personnes atteintes de varices, phlébites, ulcères variqueux, etc., auxquelles elles apportent un véritable soulagement Les bandes élastiques « Panakos » sans caoutchouc, obtiennent de merveilleux résultats dans le traitement des névralgies, sciatiques, de même que chez les ataxiques et les goutteux. Elles opèrent une sorte de massage continu qui favorise l'élimination des produits morbides du sang.

Ce même genre de bandes se fait également avec caoutchouc pour les cas où une compression plus énergique est nécessaire : coups de fouet, entorses, foulures, contusions, etc. Dépôt : Prégermain, 6, rue Etienne-Marcel, Paris, et toutes pharmacies.

Verrues. — Pendant 15 jours, sans discontinuité, même la nuit, appliquer sur les verrues une couche de savon noir étendue sur un morceau de flanelle. Vous constaterez bientôt que les verrues deviennent molles et se dissolvent sans résistance. Il suffira de gratter pour les faire disparaître.

Vésicatoire. — Avoir soin de nettoyer la place où l'on veut le placer, l'appliquer fortement contre la peau et l'y fixer au moyen de deux bandelettes en sparadrap

On reconnaît qu'un vésicatoire a produit son effet quand en le soulevant on aperçoit une ou plusieurs cloques. Il faut 10 à 15 heures pour obtenir la vésication ci-dessus indiquée.

Ventouses. — Ce sont de petites cloches en verre que l'on applique sur la peau, après avoir fait le vide au moyen d'un morceau de papier enflammé. On distingue les ventouses *sèches* et les ventouses *scarifiées*. Sous l'influence du vide produit par la ventouse *sèche*, la peau se boursoufle et le sang y afflue ; de là l'effet révulsif des ventouses sèches Dans la ventouse scarifiée on a, outre l'effet révulsif, une émission sanguine plus ou moins abondante.

Dr ELIACHEFF.

Poitiers. — Société Française d'Imprimerie et de Librairie.

REVUE DES LIVRES

Cœur de France, par René d'Anjou, roman patriotique dialogué, passionnant, fait pénétrer le lecteur dans les sociétés Françaises, Russes, Allemandes et montre à travers un drame d'amour les divergences que les nationalités différentes peuvent amener dans les âmes des héros.

Les deux volumes. . . . . 4 fr.

Maître après Dieu, par René d'Anjou, roman illustré, grand format, 550 pages. La vie à la cour contemporaine d'un pays de l'Europe est décrite avec ses dessous d'intrigue, de passion, de complots; les sociétés secrètes, leur organisation, leurs manœuvres sont prises sur le vif. Une idylle fraiche et tendre se noue entre les drames. Tout est réel dans ce livre, où de la première à la dernière page l'émotion, alternativement triste et gaie, enthousiasme et captive. — Le volume : 4 fr. — Imprimeur-éditeur, Orsoni, 7, rue Lemaignan, Paris.

Gendra, par Mayac, est une histoire à la fois chaste et passionnée qui peut être mise entre toutes les mains. Ses héros nous entraînent dans le monde le plus fermé, mais le plus élégant et le plus gai. On y rencontre tour à tour le grand seigneur, le rasta, le gendarme, l'officier et l'actrice. L'action est vive, jamais alourdie par le détail; les scènes sont passionnantes, le dénouement heureux.

Toutes les lectrices aimeront Jean-de Chagny, l'élégant officier; le marquis de Morelles, sombre et emporté, mais si digne et si noble dans sa passion sans espoir. Elles aimeront surtout Cendra, si délicieusement naïve, si délicatement femme, si adorablement chaste.

La plume de Mayac, fine, alerte, élégante, a su rendre avec une grande vérité les tableaux frivoles, les dialogues légers, les scènes si diverses qui font de Cendra l'idéal des romans d'actualité mondaine. — Le volume : 3 fr. 50. — Plon-Nourrit & Cie, imprimeurs-éditeurs, 8, rue Garancière, Paris.

Le Puériculteur. Cette revue, qui est dirigée par un comité de sages-femmes, à qui l'expérience acquise et personnelle ne manque pas, va droit au but.

Ses rédactrices ne se contentent pas de donner aux femmes des conseils anodins, elles leur disent : « Vous ignorez trop de choses qui vous concernent, nous allons vous les enseigner »; et faisant abstraction de toutes les pruderies, de tous les préjugés, elles traitent les maladies des femmes avec autant de liberté que celles des enfants. Nous conseillons aux mères de famille cette revue mensuelle, dirigée par Mme Marie Roger, que nos lecteurs auront su apprécier. — L'Abonnement, 3 fr. par an ; bureaux, 32, avenue de Neuilly, Neuilly (Seine).



